

อนุสรณ์
ในงานพระราชทานเพลิงศพ
นางสาวชุลีพร คำไทย ว.ม.(มธ.)



อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นางสาวชุลีพร คำไทย ร.บ.

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

วันเสาร์ ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๒๒



นางสาวชุลีพร คำไทย
รับพระราชทานปริญญาบัตร ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
เมื่อวันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๒๐

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สภามหาวิทยาลัยขอประกาศให้ทราบทั่วกันว่า

นางสาวชุลีพร คำไทย

ได้สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรขั้นปริญญาแห่งมหาวิทยาลัยนี้เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๐
จึงให้ปริญญาบัตรนี้ไว้เพื่อแสดงว่าเป็น

รัฐศาสตร์บัณฑิต

ขอจงมีความสุขสวัสดิ์เจริญเทอญ
ให้ไว้ ณ วันที่ ๒๗ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๐



นายกสภามหาวิทยาลัย

อธิการบดี

คณบดี

ปริญญาบัตร รัฐศาสตรบัณฑิต

ขอบพระคุณ

เนื่องในมรณกรรมของนางสาวชุลีพร คำไทย เมื่อวันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๒๑ ท่านที่เคารพนับถือ ญาติ มิตร ตลอดจนผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงาน ร่วมโรงเรียนและมหาวิทยาลัย ได้กรุณามาอาบน้ำศพและวางหรีด และร่วมเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมในเวลากลางคืน ตลอดจนการบำเพ็ญกุศลอื่น ๆ และให้เกียรติมาร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพ เจ้าภาพขอขอบพระคุณทุก ๆ ท่านไว้ ณ โอกาสนี้ หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง โปรดประทานอภัยด้วย.

เจ้าภาพ



นางสาวชุลีพร คำไทย

ชาตะ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๔๙๘

มรณะ วันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๒๑

ประวัติ

นางสาวชุลีพร คำไทย (ต้อย) เกิดเมื่อวันศุกร์ที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๙๘ ณ โรงพยาบาลหญิง พญาไท กรุงเทพมหานคร เป็นบุตรคนโตของ ร.ท. สุชาติ คำไทย รองผู้ว่าราชการจังหวัดตาก และนางมาลินี คำไทย นางสาวชุลีพร ฯ มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกันอีก ๔ คน คือ

๑. น.ส. ศันสนีย์ คำไทย (ป้อม) ครุศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ-มหาวิทยาลัย ปี ๒๕๑๙

๒. นายประกาศิต คำไทย (โตก) กำลังเรียนชั้นปีสุดท้าย คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย

๓. นายประศาสน์การ คำไทย (ตึก) กำลังเรียนชั้นปีที่ ๒ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย

๔. น.ส. วชิรา คำไทย (ตุ๊กตา) กำลังศึกษาปีที่ ๑ คณะพาณิชย์ศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย

โดยที่ ร.ท. สุชาติ คำไทย เดิมได้รับราชการอยู่กรมพระธรรม-นูญ กระทรวงกลาโหม ได้โอนมารับราชการในกรมการปกครอง กระ-ทรวงมหาดไทย ซึ่งจะต้องไปรับราชการอยู่ต่างจังหวัด ดังนั้น เมื่อนางสาวชุลีพร ฯ อายุได้ ๒ ขวบเศษ จึงได้มอบให้คุณตาและคุณยาย (นายแสวง รุจิรัต–นางวลัย รุจิรัต) รับไปเลี้ยงพร้อมนางสาวศันสนีย์ ฯ น้องสาวอีกคนหนึ่ง ขณะนั้น นายแสวง รุจิรัต ดำรงตำแหน่งผู้ว่า

ราชการจังหวัดชลบุรี นางสาวชุลีพร ฯ นางสาวศันสนีย์ ฯ จึงได้เริ่มเข้าเรียนอยู่ในโรงเรียนอนุบาล จังหวัดชลบุรี และต่อมานายแสวง รุจิรัต โยกย้ายไปอยู่จังหวัดนครนายก นางสาวชุลีพร ฯ ก็เข้าเรียนในโรงเรียนอนุบาล จังหวัดนครนายก

ในที่สุดได้พิจารณาเห็นว่า นางสาวชุลีพร ฯ ควรจะได้เข้าศึกษาเล่าเรียนอยู่ในโรงเรียนเป็นหลักฐาน จึงได้ส่งนางสาวชุลีพร ฯ และนางสาวศันสนีย์ ฯ ไปเข้าเรียนที่โรงเรียนเซนต์โยเซฟ คอนเวนต์ ถนนคอนแวนต์ กรุงเทพ ฯ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๖ เข้าเรียนตั้งแต่ชั้นประถมปีที่ ๓ และเรียนสำเร็จชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ของโรงเรียนเซนต์-โยเซฟ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๖

ต่อมาในปีเดียวกัน นางสาวชุลีพร ฯ เข้าสอบแข่งขันเข้าเรียนมหาวิทยาลัย สอบได้ที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ เรียนเป็นเวลา ๑ ปี พอขึ้นปีที่ ๒ ได้ย้ายไปเรียนคณะรัฐศาสตร์ สาขาบริหารรัฐกิจ และได้รับปริญญาตรี รัฐศาสตรบัณฑิต เมื่อปีการศึกษา ๒๕๑๙ (รัฐศาสตร์รุ่น ๒๕) ได้รับพระราชทานปริญญาบัตร เมื่อวันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๐

หลังจากจบรัฐศาสตร์แล้วประมาณ ๖ เดือน ต่อมาทางกรุงเทพ-มหานครได้ประกาศรับสมัครบุคคลเข้ารับราชการใน กทม. นางสาวชุลีพร ฯ ได้สมัครเข้าสอบแข่งขันในตำแหน่งเจ้าพนักงานปกครอง ๓ และสอบได้ ได้รับการบรรจุให้เข้ารับราชการในตำแหน่ง เจ้าพนักงานปกครอง ๓ ณ เขตพระนคร กทม. ตั้งแต่วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ.

๒๕๒๐ โดยได้รับอัตราเงินเดือน ๑,๗๕๐ บาท และค่าครองชีพ ๒๐๐ บาท ซึ่งขณะนั้นนางสาวชุลีพร ฯ มีอายุเพียง ๒๒ ปีเศษเท่านั้น นางสาวชุลีพร ฯ ได้รับราชการอยู่ที่เขตพระนคร กทม. มาเป็นเวลา ๑ ปี เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๑ ทางบ้านพิจารณาเห็นว่า นางสาวชุลีพร ฯ มีประสบการณ์ของชีวิตและการงานมาพอสมควรแล้ว ประกอบกับปรากฏว่า ในด้านการศึกษาเล่าเรียนของนางสาวชุลีพร ฯ ที่ผ่านมาในขณะเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษา และในมหาวิทยาลัย ก็เอาใจใส่ขยันขันแข็งต่อการศึกษาเล่าเรียนมาก มีความอุตสาหะวิริยะในการเรียนตลอดมา ผลการสอบเป็นที่พอใจแก่ญาติพี่น้อง จึงตกลงกันว่าจะส่งนางสาวชุลีพร ฯ ไปศึกษาขั้นปริญญาโทต่อในต่างประเทศ เพื่อความก้าวหน้าแห่งชีวิตต่อไป

ครั้นเมื่อวันที่ ๒๕–๒๖ เดือนเดียวกัน (พฤศจิกายน) นางสาวชุลีพร ฯ มีอาการไม่สบาย แต่เป็นเพราะว่านางสาวชุลีพร ฯ ไม่เคยเป็นโรคอะไรร้ายแรงมาก่อน นอกจากจะเป็นเรื่องปวดหัวตัวร้อนตามธรรมดา จึงให้ไปหาแพทย์ที่เคยรักษากันเป็นประจำ แพทย์ตรวจแล้วบอกว่าไม่เป็นอะไร ให้ยามารับประทาน และให้พักผ่อน ครั้นวันรุ่งขึ้นวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๑ นางสาวชุลีพร ฯ มีอาการไม่สบายมากขึ้น คุณยายจึงได้นำเข้าโรงพยาบาลพหลโยธิน ซึ่งอยู่ใกล้บ้าน เมื่อเวลาประมาณ ๑๓.๐๐ น. เศษ

ในขณะที่แพทย์ของโรงพยาบาลพหลโยธิน กำลังทำการตรวจรักษาอยู่นั้น นางสาวชุลีพร ฯ มีอาการกระสับกระส่าย และไม่มีอาการ

บ่งชัดอย่างอื่น บรรดาญาติเห็นว่านางสาวชุลีพร ฯ ได้เข้ามาอยู่ในการรักษาดูแลของนายแพทย์ทั้งหลายแล้ว อาการก็คงจะทุเลาลงในไม่ช้าแต่อนิจจา พอถึงเวลาประมาณ ๒๑.๐๐ น. นางสาวชุลีพร ฯ ก็มีอาการช๊อค หัวใจหยุดเต้น แพทย์ได้พยายามช่วยกันแก้ไข จนเวลาประมาณ ๐๓.๐๐ น. ของวันรุ่งขึ้น หัวใจจึงเริ่มเต้น แต่อ่อนเต็มที่ ไม่รู้สึกตัว และไม่ขยับเขยื้อนร่างกายมาตลอดเวลา จนต้องนำเข้าห้อง ไอ.ซี.ยู.

ทางบ้านวิตกมาก เร่งรัดขอให้ทางโรงพยาบาลจัดหานายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญมาทำการรักษาให้เต็มที่ ก็มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญมารักษาชั่ว-คราว มิได้อยู่ประจำ ๒–๓ นาย จึงปรึกษากันว่าจะนำนางสาวชุลีพร ฯ ไปเข้าโรงพยาบาลใหญ่ที่มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญมาก และพอดีได้รับความกรุณาอนุเคราะห์จาก แพทย์หญิงสุภรี สุวรรณจูฑะ แห่งโรงพยาบาลรามาธิบดี ซึ่งเป็นเพื่อนบ้านด้วย ได้ช่วยเหลือย้ายนางสาวชุลีพร ฯ จากโรงพยาบาลพหลโยธิน มาอยู่ห้อง ไอ.ซี.ยู. โรงพยาบาลรามาธิบดี เมื่อเวลา ๑๒.๐๐ น. ของวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๒๑ นางสาวชุลีพร ฯ อยู่โรงพยาบาลรามาธิบดีได้ ๒ วัน ก็ถึงแก่กรรม เมื่อเวลา ๐๕.๓๐ น. ของเช้าวันที่ ๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๑ ด้วยโรคหัวใจวาย และไตวาย โดยเฉียบพลัน นางสาวชุลีพร ฯ มีอายุได้ ๒๓ ปี ๑๐ เดือน กับ ๑๖ วัน.



ตั้งศพสวดพระอภิธรรม และบำเพ็ญกุศล ณ วัดมกุฏกษัตริยาราม
ตั้งแต่วันที่ ๖ – ๑๒ ธันวาคม ๒๕๒๑



นางสาวชุลีพร คำไทย กับนายแสวง–วลัย รุจิรัต (ตายาย)
และนางสาวอุบลวรรณ รุจิรัต ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๒๐

แม่ต้อยของยาย

แม่ต้อยจากไปแล้วอย่างกะทันหัน ทำให้ตาและยาย ตลอดจนพ่อแม่ ญาติ พี่น้อง เศร้าโศกสลด เสียใจ อาลัยรักอย่างสุดซึ้ง ไม่เคยคิดว่าจะมีเหตุเช่นนี้เกิดขึ้นแก่ครอบครัวของเราเลย

๒๐ ปีเศษ ที่หลานต้อยอยู่ในอ้อมอก เป็นหลานตาหลานยายคนแรก ต้อยทราบดีว่าตาและยายได้ทำหน้าที่พ่อแม่คนใหม่ให้ความอบอุ่น ประคับประคองเลี้ยงดูอย่างดีที่สุด อะไรดีก็ทำสิ่งนั้นให้อย่างที่พ่อแม่ทำให้แก่ลูกอันเป็นเลือดเนื้อเชื้อไข ทำตลอดมาจนกระทั่งต้อยจากไป

ต้อยทราบดีว่า ตาให้ยายพาต้อยมาอยู่กรุงเทพ ฯ เพื่อเรียนหนังสือในโรงเรียนที่ดีเป็นหลักฐาน ไม่ต้องเร่ร่อนไปเรียนในจังหวัดต่าง ๆ ตามที่ตาจะต้องถูกทางราชการโยกย้ายไป และยายมาอยู่กับหลานดูแลอย่างใกล้ชิด ต้อยคงจะจำได้ดีว่า ทุกเช้าก่อนไปโรงเรียนยายจะประกอบอาหารให้ต้อยเอง เพื่อให้ถูกปากและมีคุณค่าแก่ร่างกายจะได้เติบโตมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ และก็จะติดรถไปส่งถึงโรงเรียนเพราะบ้านไกลเป็นห่วงเกรงอันตรายจากการจราจรคับคั่ง ตอนบ่ายก็จะติดรถไปรับกลับมาบ้าน และประกอบอาหารเย็น ครั้นเมื่อตาเกษียณจากทางราชการแล้วก็มาผลัดเปลี่ยนกับยายไปรับ–ส่ง วันหยุดสัปดาห์ก็พาไปเรียนเปียโน ตลอดเวลาที่ต้อยศึกษาอยู่ที่โรงเรียนและมหาวิทยาลัย นอกจากนั้น ยายได้พร่ำอบรมสั่งสอนต้อยให้มีกิริยามารยาทงดงาม สุภาพเรียบร้อย โอบอ้อมอารี ฯ ล ฯ

ความประสงค์ของตาและยายที่เอาใจใส่ทำทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เพื่อให้ต้อยเมื่อเติบโตขึ้นจะได้มีวิชาความรู้ ความสามารถประกอบอาชีพเป็นหลักฐาน และมีความประพฤติสุภาพเรียบร้อย รอบรู้การบ้านการเรือน อันเป็นคุณสมบัติของกุลสตรี ตลอดจนการดำเนินชีวิตต่อไปในภายหน้า

หลังจากที่ต้อยได้เจริญวัยขึ้น สำเร็จการศึกษาขั้นมหาวิทยาลัยและได้เข้ารับราชการ มีความประพฤติดี จิตใจอ่อนโยนโอบอ้อมอารีเคารพรักนับถือผู้หลักผู้ใหญ่ ตลอดจนเพื่อนฝูงร่วมโรงเรียนมหาวิทยาลัย และร่วมราชการด้วยกัน ไม่มีอิจฉาริษยาผูกพยาบาทผู้ใดเป็นที่รักของทุก ๆ คน ดังนั้น ตาและยายจึงรู้สึกชื่นชมยินดีและภาคภูมิใจมาก ที่ความพยายามของตาและยายได้บรรลุผลสำเร็จ โดยได้รับตอบสนองจากหลานต้อยเป็นอย่างดีแล้ว

อย่างไรก็ดี ตาและยายก็ยังคงเฝ้าดูความเจริญก้าวหน้าของแม่ต้อยต่อไปโดยหวังว่าคงจะได้รับข่าวดี ข่าวอันเป็นมงคล ซึ่งจะมีมาในไม่ช้าแต่แล้วความหวังก็สิ้นสุดลง ด้วยการจากไปไม่มีวันกลับมาของแม่ต้อยยังความเศร้าโศกเสียใจ อาลัยอาวรณ์และสงสารติดอยู่ในจิตใจของตาและยายทุกวันทุกคืน ไม่รู้ว่าจะทำอะไรให้แก่หลานต้อยต่อไปอีก นอกจากทำบุญทำทานการกุศลอุทิศให้

สำหรับการเจ็บป่วยของแม่ต้อยในครั้งนี้ ตายายได้กระทำการช่วยเหลืออย่างดีที่สุดแล้ว พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง ก็ช่วยกันอย่างเต็มที่ ก็ไม่สามารถจะต่อสู้กับโรคภัยนั้นได้ อย่างไรก็ดี ตายายได้สำรวจตรวจสอบ

ตัวเองว่า ได้ทำอะไรขาดตกบกพร่องไปบ้างหรือไม่ ถ้ามีก็หวังว่าหลานต้อยคงจะให้อภัย

หลานต้อยจากไปในวัยยังน้อยมาก ไม่เคยทำบาปทำกรรม ไม่เคยเป็นพิษเป็นภัยแก่ผู้ใดมาก่อนเลย มีแต่ความอ่อนน้อมถ่อมตน แสดงน้ำใจดีงามต่อทุก ๆ คน ดังนั้นชีวิตของแม่ต้อยจึงบริสุทธิ์ผุดผ่อง ตาและยายขอตั้งจิตอธิษฐาน ขอผลแห่งกุศลกรรมซึ่งหลานได้กระทำไป รวมทั้งกุศลผลบุญที่ตายาย และพ่อแม่ญาติพี่น้องได้บำเพ็ญเพื่อต้อย จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของหลานต้อย ได้ประสบสุขในทิพยสถานแห่งสุคติในสัมปรายภพนั้นเถิด.

ตาและยาย

ลูกจากพ่อและแม่ไปเร็วเหลือเกิน

เมื่อวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๒๑ เวลาประมาณ ๑๗.๓๒ น. พ่อได้ออกจากศาลากลางจังหวัดตาก มาถึงบ้านพักตามปกติ และวันนี้ก็ไม่มีเหตุการณ์ลางสังหรณ์อะไรเลย หลังจากอาบน้ำเสร็จก็นั่งคุยกับแม่ของลูกอยู่ ก็มีโทรศัพท์ดังขึ้น พ่อได้ลุกไปรับด้วยตนเอง ทางชุมสายโทรศัพท์จังหวัดตาก แจ้งว่ามีโทรศัพท์ทางไกลจากกรุงเทพ ฯ พ่อรอรับฟังปรากฏว่าเป็นลูกชาย (โตก) โทร. มาบอกว่าต้อยเจ็บไม่ทราบว่าเป็นอะไร เวลานี้คุณยายได้นำส่งโรงพยาบาลพหลโยธินแล้ว พ่อได้สอบถามอาการว่าอ่อนเพลียมีอาเจียน และอยู่ในความดูแลของแพทย์แล้ว จึงได้แจ้งว่าพรุ่งนี้พ่อกับแม่จะไปกรุงเทพ ฯ เมื่อโทร. ทางไกลเสร็จแล้วจึงได้โทร. ติดต่อกับท่านผู้อำนวยการ ร.พ. ตาก บอกอาการว่าเป็นอะไร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแจ้งว่าตามอาการดังกล่าวคงจะเกี่ยวกับสมอง อยู่ในความดูแลของแพทย์แล้วคงไม่เป็นอะไร ในคืนวันนั้นพ่อและแม่กระวนกระวายนอนไม่ค่อยหลับ เป็นห่วงลูกซึ่งเป็นลูกสาวคนโตด้วย

รุ่งขึ้นในวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๒๑ เวลาประมาณ ๐๗.๐๐ น. เศษ โทรศัพท์ได้ดังขึ้นอีก พ่อรีบมาที่เครื่องโดยเร็ว เพราะใจเป็นห่วงลูกและกังวลใจอยู่แล้ว โตกลูกชายได้โทร. มาอีกโดยบอกว่า เมื่อเวลาประมาณ ๒๐.๐๐ น. เศษ หัวใจของลูกต้อยได้หยุดทำงาน เพราะโปแตชเซี่ยมสูงมาก แพทย์หลายคนได้ช่วยเหลืออย่างสุดความสามารถ



นางสาวชุลีพร คำไทย
กับ
ร.ท. สุชาติ – มาลินี คำไทย (บิดามารดา)
เมื่อวันรับพระราชทานปริญญาบัตร

และผลสุดท้ายได้ใช้เครื่องช่วยหายใจ และอยู่ในห้อง ไอ.ซี.ยู. พ่อกับแม่จะขับรถมาเองก็จิตใจไม่สบายอยู่แล้ว อาจจะได้รับอันตราย จึงพยายามขึ้นรถประจำทางตอนเช้าไม่ได้เลย ที่สุดได้รถเที่ยว ๑๒.๐๐ น. ถึงกรุงเทพ ฯ พ่อกับแม่ได้รีบตรงไปหาลูกที่โรงพยาบาลทันที พอขออนุญาตจากนายแพทย์ เห็นลูกซึ่งนอนในลักษณะเจ้าหญิงนิทรา พ่อแทบน้ำตาร่วง เพราะลูกไม่มีความรู้สึกอะไรเลย แม้แต่หายใจก็ต้องใช้เครื่องอยู่แล้ว โรคของลูกได้ทราบจากนายแพทย์ว่า ไตล้มเหลว หัวใจล้มเหลว และสมองขาดเลือดไปเลี้ยง เมื่อหัวใจหยุดเต้น ความหวังที่กลับคืนสู่ชีวิตเดิมน้อยเหลือเกิน พ่อไม่มีโอกาสได้พูด–ถามอาการความรู้สึกและตลอดจนน้ำเสียงของลูกแม้แต่คำเดียวเลย คืนนั้นทั้งคืนพ่อได้เฝ้าดูอาการของลูกตลอดคืน พ่อได้พยายามช่วยลูกทุกวิถีทางเพื่อให้ลูกหายกลับมาสู่อ้อมกอดของพ่อแม่, ตายาย พ่อได้พยายามไปหาขอความเห็นใจจากนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางไต หัวใจ สมอง ก็ได้รับความอบอุ่นใจจากท่านเหล่านั้น เท่านั้นยังไม่พอ พ่อได้ไปหาพระหาหมอทางวิทยาคุณเพื่อช่วยลูก พ่อทำทุกอย่าง ลูกได้มีชีวิตยืนมาได้อีก ๗ วัน ลูกก็จากพ่อและแม่ไปโดยสงบในวันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๒๑ เวลา ๐๕.๓๐ น. เศษ

พ่อไม่มีโอกาสได้พูดจากับลูกเลยแม้แต่คำเดียว ลูกจากพ่อและแม่ไปเร็วเหลือเกิน.

พ่อและแม่

คำไว้อาลัย

พอทราบข่าวมรณกรรมของหลานต้อย โดยทางโทรศัพท์ ดิฉันและญาติพี่น้องทางบ้านบุคคโลเกิดความเศร้าสลดขึ้นทันทีทันใดในขณะนั้น และเสียใจด้วยเป็นอย่างยิ่ง เพราะนึกไม่ถึงเลยว่า หลานต้อยที่น่ารัก และน่าเอ็นดูมาตั้งแต่ยังเล็กและยังน้อย จะต้องมาจบชีวิตที่กำลังก้าวหน้าภายในวัยซึ่งเพิ่งจะมีอายุได้เพียง ๒๓ ปีกว่าเท่านั้น จากการศึกษาที่ผ่านมาในระดับมหาวิทยาลัย จนกระทั่งได้รับพระราชทานปริญญาบัตร ประกอบกับการครองตัวมาด้วยความดีงาม ย่อมเป็นที่ชื่นชมของพ่อแม่ และเป็นสุดที่รักของคุณตาและคุณยาย จึงน่าเสียดายเหลือเกิน ด้วยความรักและความอาลัยเป็นที่สุด ขอให้วิญญาณของหลานต้อยจงไปสู่สุคติในสัมปรายภพ เทอญ.

สวิน รุจิรัต และญาติพี่น้องบ้านบุคคโล

๑๙ มีนาคม ๒๕๒๒

ต้อยหลานรัก

แม้กาลเวลาจะผ่านไปไม่ช้าหรือเร็วเพียงใด น้ายังจดจำต้อยได้เสมอ ต้อยเป็นหญิงสาวที่สวย น่ารัก สดชื่น มีอัธยาศัยดี มีศรัทธาเชื่อมั่นในอันที่จะทำประโยชน์ให้สังคม ซึ่งต้อยก็ได้ทำไปบ้างแล้ว โดยได้ใช้ความรู้ที่ได้อุตสาหะร่ำเรียนมาจนจบปริญญา เข้ารับราชการรับใช้ประชาชน ณ ที่ว่าการเขตพระนคร กทม.

ในอดีต ต้อยคงไม่ทราบหรอกว่า น้าชื่นชมในตัวต้อยอยู่เสมอ พร้อมกับคาดหวังต่อไปว่า ต้อยของน้าคงจะมีอนาคตก้าวหน้า มีความสุข ความเจริญ และประสบความสำเร็จในชีวิตที่ยืนยาวตลอดไป

ปัจจุบัน น้าไม่มีโอกาสได้พบต้อยอีกแล้ว คงมีแต่ความเสียดายและอาลัยรัก เหลือไว้ในความทรงจำ ต้อยด่วนจากพวกเราเร็วเกินไปทั้ง ๆ ที่วัยยังไม่สมควร น้ารู้สึกเสียใจแทน คุณพ่อ คุณแม่ คุณตาคุณยายของต้อยอย่างลึกซึ้ง ท่านได้ทะนุถนอมเลี้ยงดูต้อยมาอย่างดี ต้อยทราบไหมว่า ทุกคนคิดถึงและอาลัยรักต้อยเสมอ

อนาคต ความไม่แน่นอนเกิดขึ้นได้เป็นธรรมดาของโลก แต่ไม่ว่าความไม่แน่นอนจะเป็นเช่นไร ก็ยังมีความแน่นอนและความจริงใจที่น้ามีให้ต้อยอยู่อย่างหนึ่ง คือ น้ายังระลึกถึงต้อย และยังจำได้ตลอดไปว่า น้าเคยมีหลานสาวที่ดี สวย น่ารัก คนนี้

ท้ายที่สุดนี้ ขอให้กุศลผลบุญที่ญาติพี่น้อง ได้ร่วมอุทิศประกอบกับคุณงามความดีที่ต้อยได้ทำไว้ จงเป็นผลส่งวิญญาณของต้อยไปสู่สุคติในสัมปรายภพ เทอญ.

วิบูลย์–ระพีพรรณ รุจิรัต

ด้วยความรักและคิดถึง

พี่ไม่อยากจะเชื่อว่าต้อยจากพี่ไปแล้ว เพราะว่ามันกะทันหันเกินไป เนื่องจากไม่มีอาการเจ็บป่วยปรากฏร้ายแรงก่อนหน้านี้ ต้อยและพี่ถูกเลี้ยงมาด้วยกันตั้งแต่เด็ก จึงผูกพันกันเหมือนพี่น้องมากกว่าน้ากับหลาน เมื่อไม่นานมานี้เอง เรายังไปเที่ยวด้วยกัน ดูภาพยนตร์ รับประทานอาหารนอกบ้าน เล่นน้ำทะเล แต่ขณะนี้จะไม่มีเหตุการณ์เช่นนั้นอีก ในทุกสถานที่ที่เคยไปมาด้วยกัน

วันที่ต้อย เข้า ร.พ. คืนวันจันทร์ที่ ๒๗ พ.ย. ๒๑ คุณยายและพี่ก็คิดเพียงว่าต้อยเพลียมากไม่มีแรง เพราะรับประทานอะไรเข้าไปก็อาเจียนออกมาหมด คงให้น้ำเกลือ แต่ทว่าความจริงก็คือ ต้อยเข้า ร.พ. ๑ วันโดยไม่รู้สึกตัว ตั้งแต่คืนแรกจนกระทั่งจากไปในวันที่ ๑๐ ของการเข้า ร.พ. คือ ๖ ธ.ค. ๒๑ เวลา ๐๕.๓๐ น.

ต้อยบ่นอยู่ ๒ – ๓ วันว่าดื่มน้ำบ่อยมากในแต่ละวัน และปัสสาวะออกหมด กระหายน้ำแทบตลอดเวลา ก่อนจะเข้า ร.พ. ต้อยรับประทานอะไรก็อาเจียนออกหมด บอกว่าเพลีย และนัยน์ตาพร่า กลางวันเวลาพักเที่ยงก็รีบกลับมาดูต้อย เพราะเป็นห่วง ต้อยก็พูดว่า "เพลียเหลือเกิน มองอะไรไม่เห็นพร่าไปหมด เห็นเป็นสีเหลือง ๆ" พี่ก็ปลอบต้อยว่า "ทำใจดี ๆ ไว้ คงไม่เป็นอะไรหรอก เข้มแข็ง

ไว้นะ" ต้อยพูดอีกว่า "ต้อยไม่สบายมากนะ รู้สึกไม่ดีมากเลย ข้างในปั่นป่วนไปหมด ต้อยคงไม่รอดแน่ทนไม่ไหวแล้ว คุณยายยังไม่กลับ ร.พ. อีกหรือ ช้าจังเลย" พี่ก็พยายามปลอบต้อยให้รอคุณยายและรีบกลับไปทำงาน เมื่อคุณยายกลับมาแจ้งข่าวว่าจะนำต้อยเข้า ร.พ. พหลโยธิน เกือบบ่ายโมง ตอนเย็นเลิกงานแล้วรีบกลับบ้านก็ทราบว่าต้อยยังอยู่ ร.พ. และให้น้ำเกลืออยู่ ก็ยังมีสติรู้สึกตัว และพูดจากันรู้เรื่อง ประมาณเกือบทุ่มหนึ่งก็ชักกระสับกระส่ายมาก พวกเรารอจนพยาบาลพิเศษมา และบอกว่าไม่ต้องห่วงจะดูแลให้ดี ก็ออกมารับประทานอาหารและกลับบ้าน แต่พอประมาณ ๔ ทุ่มก็ได้รับโทรศัพท์จากผู้เฝ้าต้อยที่ ร.พ. ว่าต้อยหัวใจหยุดเต้นไปครั้งหนึ่งตอน ๓ ทุ่ม กำลังปั๊มหัวใจและให้ออกซิเจนกันอยู่ คุณตา, คุณยาย, ลุง และพวกน้า ๆ ก็รีบไป ร.พ. กัน บรรดาแพทย์และพยาบาลก็พยายามจนหัวใจทำงานอีก เราก็สอบถามอาการและสาเหตุของการเจ็บป่วยว่าเป็นอะไรแน่ ก็ยังไม่สามารถทราบแน่ชัด จนกระทั่งตีสองกว่าเราก็กลับบ้าน เมื่อทราบว่าหัวใจต้อยทำงานแล้ว จากนั้นต้อยก็ไม่เคยรู้สึกตัวอีกเลย อยู่ในห้อง ไอ.ซี.ยู. ตลอดเวลา ได้โทรศัพท์ทางไกลถึงคุณพ่อคุณแม่ของต้อยในคืนวันเข้า ร.พ. เลย แต่ก็ไม่สามารถเดินทางมาได้ จนกระทั่งเย็นวันอังคารที่ ๒๘ พ.ย. ทุกวันพี่รู้สึกว่าประสาทเครียดมาก และมีแต่ความวิตกกังวล คอยฟังข่าวด้วยความหดหู่ใจ เพราะอาการแต่ละวันไม่ค่อยดี วันแรกและวันที่สองหัวใจหยุดเต้น วันที่สามต้องให้เลือดและเจาะคอใช้เครื่องช่วยหายใจ ตามเนื้อตัวเต็มไปด้วยรอยเข็มฉีดยา

พี่ไม่เคยนอนหลับสนิทหรือรับประทานข้าวตลอดเวลาที่ต้อยป่วย

คุณตา, คุณยาย และคุณลุง จะไปเฝ้าดูอาการต้อยเวลากลางวัน ตอนเย็นคุณแม่น้อง ๆ และพวกน้า ก็ไปเยี่ยมจน ๓ – ๔ ทุ่ม คุณพ่อจะเฝ้าคอยถามอาการจนตี ๒ ตี ๓ ทุกวัน แม้ว่าพวกเราจะช่วยรักษาไม่ได้แต่รู้สึกอุ่นใจว่าไม่ได้ทิ้งต้อยไว้ตามลำพัง เพื่อน ๆ ของต้อยทั้งที่ทำงาน เพื่อนนักเรียน และเพื่อน มธ. ตลอดจนผู้บังคับบัญชาและผู้รู้จักคุ้นเคยมาเยี่ยมทุกวัน แต่ต้อยก็เป็นเจ้าหญิงนิทรา ไม่ทราบอะไรทั้งนั้น และได้ย้ายต้อยไปเข้า ร.พ. รามาธิบดี เมื่อเที่ยงวันที่ ๔ ธ.ค. อาการก็ทรงกับทรุด จนจากพวกเราไปในที่สุด โดยไตและหัวใจไม่ทำงาน

ในที่นี้ ก็ต้องขอขอบพระคุณแพทย์ พยาบาล ทุกท่าน ทั้งที่ ร.พ. พหลโยธิน และ ร.พ. รามาธิบดี โดยเฉพาะ พ.ญ. สุภรี สุวรรณจูฑะ แห่งภาควิชากุมารเวชศาสตร์ ร.พ. รามาธิบดี ที่ได้กรุณาช่วยเหลือเป็นธุระจัดการให้ด้วยความมีน้ำใจสูง และคุณหญิงฉลวย ไชยพร เลขานุการสภากาชาดไทย ที่กรุณาจัดหาเลือดกรุป เอ.บี. ซึ่งหายากให้ต้อย

ขอให้ต้อยจากไปสู่สุคติภพ และหากว่าสวรรค์มีจริง ก็คงไปสู่สวรรค์ เพราะอายุยังน้อย ยังไม่ได้ทำความผิดอะไร ด้วยอานิสงส์ที่ต้อยประกอบกรรมดีมีน้ำใจต่อญาติพี่น้อง และมิตรสหาย พี่ขออธิษฐานให้เราได้เกิดมาเป็นน้ำหลาน เช่นนี้ทุกชาติ.

อุบลวรรณ รุจิรัต

ถึงต้อย

คุณยายบอกให้ป้อมเขียนถึงต้อย ป้อมก็เขียนไม่ค่อยจะถูก เพราะเคยแต่พูดคุยกันมากกว่า ไม่เคยจากกันไปไหนไกล ๆ ถึงกับต้องเขียนจดหมาย ตั้งแต่ต้อยตายแล้ว ป้อมบางครั้งก็รู้สึกแปลก ๆ ที่ไม่มีต้อยอยู่ แต่บางครั้งก็ลืมไปด้วยความเคยชิน นึกว่าเขายังอยู่ในบ้านเดียวกัน เดี๋ยวก็เจอได้คุยกัน หรือไม่ก็ทะเลาะกัน เพราะเรามักจะทะเลาะกันอยู่เรื่อย ๆ เรื่องจิปาถะแย่งกันพูดโทรศัพท์ แย่งรถ

ป้อมจำได้ว่า พูดกับเขาคราวสุดท้ายตอนกลางคืน ดึกแล้วก่อนเข้า ร.พ. เห็นแล้วว่าต้อยเขาไม่ค่อยสบาย แต่นึกว่าเป็นตามธรรมดา ต้อยเขาเข้ามาเรียกอ้วน แต่อ้วนเขาหลับแล้ว ป้อมก็เลยถามเขาว่า "จะเอาอะไร อ้วนหลับแล้ว" เขาก็ไม่ว่าอะไร ทำหน้าซีด ๆ แล้วเขาก็ไปนอน พอรุ่งขึ้น กลับจากทำงานก็รู้ว่าต้อยเข้า ร.พ. ไปแล้ว ไม่รู้สึกตัวไปแล้วด้วย ตั้งแต่นั้นก็ไม่ได้พูดกันเลย อยากถามต้อยเขาว่าเขาเจ็บไหมที่โดนหมอเอาเครื่องอะไรมาเจาะเยอะแยะ กลัวไหม รู้สึกอย่างไรบ้าง แต่ต้อยเขาก็พูดไม่ได้เลย ตลอดจนเขาตายไป แต่ป้อมดูก็รู้ว่า ต้อยคงเจ็บแน่ ป้อมขอจบแค่นี้นะต้อย.

รักต้อย

ป้อม

คำไว้อาลัย

แด่

คุณชุลีพร คำไทย

คุณชุลีพร คำไทย ผู้วายชนม์ เป็นบุคคลที่ข้าพเจ้ารู้จักคุ้นเคยมาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก เคยช่วยเหลือเกื้อกูลอุ้มชูมา เพราะเป็นบุตรสาวของเพื่อนข้าพเจ้า คือคุณสุชาติ คำไทย ซึ่งรับราชการเป็นรองผู้ว่าราชการจังหวัดตาก ก่อนที่จะถึงแก่กรรม คุณชุลีพร ฯ รับราชการในตำแหน่งเจ้าพนักงานปกครอง ๓ เขตพระนคร

คุณชุลีพร คำไทย เป็นเด็กที่มีนิสัยสุภาพ ร่าเริง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ชอบช่วยเหลือผู้อื่น จึงเป็นที่รักใคร่ของทุก ๆ คน

การจากไปของคุณชุลีพร คำไทย ก่อนวัยอันสมควรเช่นนี้ ยังความโศกเศร้าเสียใจอย่างสุดซึ้งให้แก่ บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ญาติสนิทมิตรสหาย ตลอดถึงข้าพเจ้าด้วย นอกจากนั้นยังทำให้ทางราชการต้องสูญเสียข้าราชการที่ดีและมีอนาคตก้าวหน้าไปอีกคนหนึ่ง

ด้วยกรรมดีที่คุณชุลีพร คำไทย ได้สร้างสมไว้ จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณชุลีพร คำไทย จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพนั้นเทอญ.

(นายยุวรัตน์ กมลเวชช)

รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

คำไว้อาลัยชุลีพร

ผมได้ทราบจากคุณสุชาติ คำไทย เพื่อนรักของผมว่า ชุลีพร คำไทย บุตรสาวป่วย ต้องเข้าโรงพยาบาลพหลโยธิน โดยที่ชุลีพร เป็นบุตรสาวเพื่อน เป็นรัฐศาสตร์บัณฑิตร่วมมหาวิทยาลัย และเป็นผู้ใต้บังคับบัญชาด้วย ผมจึงได้ไปเยี่ยมที่โรงพยาบาล แต่ผมก็ไม่อาจเยี่ยมหลานสาวคนนี้ได้ เพราะหมอห้ามเยี่ยมบอกว่าอาการหนัก ผมก็ได้แต่ฝากความหวังไว้กับหมอเท่านั้นเอง ซึ่งหลังจากนั้นเพียงไม่กี่วันก็ทราบข่าวว่า ชุลีพร ฯ เสียชีวิตเสียแล้ว

ผมเสียใจมาก เพราะชุลีพร ฯ เป็นทั้งบุตรสาวเพื่อน เป็นบัณฑิตร่วมมหาวิทยาลัยและเป็นผู้ใต้บังคับบัญชา นอกจากนี้ ยังเป็นผู้ทำงานดี เป็นที่รักใคร่ของผู้บังคับบัญชาชั้นต้นและเพื่อนร่วมงาน การจากไปของชุลีพร ฯ ทำให้พ่อแม่เสียลูกที่ดี ผมเสียหลานที่น่ารักไป กรุงเทพมหานครเสียเจ้าหน้าที่ที่ดีไปคนหนึ่ง เพื่อน ๆ ก็เสียมิตรที่ดีไป จึงนับเป็นความเสญูสียที่น่าใจหาย ขอให้ชุลีพร ฯ หลานรักจงไปสู่สุคติเถิด พ่อแม่ คุณตา คุณยาย และเพื่อน ๆ และอาของหลานคงไม่มีวันลืมความดีและความน่ารักของหลานไปตลอดกาล.

ว่าที่ ร.ต. **เสมอใจ พุ่มพวง**

รองปลัดกรุงเทพมหานคร

คำไว้อาลัย

เมื่อ ร. ท. สุชาติ คำไทย รองผู้ว่าราชการจังหวัดตาก เพื่อนสนิทแจ้งให้ทราบว่า น. ส. ชุลีพร คำไทย บุตรสาว ซึ่งเป็นข้าราชการกรุงเทพมหานคร ตำแหน่งพนักงานปกครอง ๓ เขตพระนคร ได้ถึงแก่กรรม ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจเป็นอย่างมากที่เขตพระนครต้องเสียคนดีไป เพราะ น. ส. ชุลีพร คำไทย นั้น คุณสุชาติได้ฝากฝังไว้ ซึ่งข้าพเจ้าได้เห็นแล้วว่าเป็นผู้มีความตั้งอกตั้งใจในการศึกษาเป็นอย่างดี จนกระทั่งสำเร็จรัฐศาสตร์บัณฑิต จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ต่อมาได้สอบแข่งขันเข้ารับราชการ และได้ปฏิบัติงานในหน้าที่จนเป็นที่ไว้วางใจจากผู้บังคับบัญชา รวมทั้งเป็นที่รักใคร่ในบรรดาหมู่มิตรสหาย ซึ่งนับว่าเป็นที่น่าเสียดาย และเป็นที่อาลัยอาวรณ์ของบิดา มารดา เป็นอย่างยิ่ง เพราะอยู่ในวัยที่กำลังจะเจริญก้าวหน้า

ข้าพเจ้าและครอบครัวมีความเสียใจอย่างสุดซึ้งในการจากไปของ น. ส. ชุลีพร คำไทย ในครั้งนี้ ขอให้ความดีตลอดจนผลบุญราศีที่ผู้ล่วงลับได้บำเพ็ญไว้ จงเป็นปัจจัยหนุนนำดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ไปสู่สุคติในสัมปรายภพ เทอญ.

(ศรีสิทธิ์ วาสิกศิริ)

รองปลัดกรุงเทพมหานคร



นางสาวชุลีพร คำไทย ได้รับเลือกเป็นนางนพมาศ

ของ เขตพระนคร กทม. เมื่อวันลอยกระทง เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๑

คำไว้อาลัย

ของ

นายสมฤกษ์ วุฑฒิปรีชา

ทันทีที่ได้ทราบข่าวว่า น.ส. ชุลีพร คำไทย ได้ถึงแก่กรรมเสียแล้วที่โรงพยาบาลรามาธิบดี เมื่อวันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๒๑ ข้าพเจ้ารู้สึกตกใจและเสียใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะไม่นึกมาก่อนเลยว่า น.ส. ชุลีพร จะต้องมาเสียชีวิตโดยปัจจุบันทันด่วนอย่างนี้ นับตั้งแต่ข้าพเจ้าได้ย้ายมาเป็นหัวหน้าเขตพระนครก่อน น.ส. ชุลีพร มารับราชการที่งานปกครองเขตพระนครไม่ถึงปี ข้าพเจ้าเห็นว่าในด้านหน้าที่การงาน น.ส. ชุลีพร มีความขยันขันแข็ง เป็นคนมีระเบียบเรียบร้อย รับผิดชอบต่องานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเป็นอย่างดี ปฏิบัติงานด้วยความสุขุม รอบคอบสมกับที่ได้รับความรู้การศึกษาจากสถาบันชั้นสูงมา ส่วนในด้านเพื่อนฝูงร่วมงานแล้ว เป็นหนึ่งในบรรดาเพื่อน ๆ ร่วมงานด้วยกัน สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ทุกอิริยาบถ จึงทำให้เพื่อน ๆ ร่วมงานมีความรักใคร่ คิดถึงทุกคน

แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ทั้ง ๆ ที่รู้ว่า ไม่มีใครสามารถหรือหลีกเลี่ยงพ้นไปจากกฎแห่งธรรมชาติได้ คือ ทุกคนเกิดมาแล้วต้อง แก่

เจ็บ ตาย แต่การตายของ น.ส. ชุลีพร นี้ ยังไม่ถึงวัยที่จะต้องด่วนจากไปรวดเร็วอย่างนี้ เพราะยังอยู่ในวัยแห่งการสร้างสรรค์ การทำงานอยู่ในวัยแห่งความรัก และสร้างฐานะสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมส่วนรวม ประเทศชาติ จึงเป็นที่น่าเสียดายของผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน เป็นการถึงแก่กรรมก่อนอายุขัย ซึ่งถ้าหากมีชีวิตอยู่ น.ส. ชุลีพร จะยังความอบอุ่นให้กับ บิดา มารดา เป็นกำลังเกื้อหนุน และเพิ่มพูนฐานะแก่วงศ์ตระกูล ทั้งจะทำประโยชน์ให้แก่สังคมและส่วนรวมได้อีกมาก

ฉะนั้น ในโอกาสนี้ ข้าพเจ้าขออธิษฐานให้ดวงวิญญาณของ น.ส. ชุลีพร คำไทย แม้ว่าจะสิงสถิตอยู่ ณ ที่ใด ๆ ก็ตาม จงได้รับทราบกุศลคุณงามความดี และด้วยอำนาจแห่งกุศลผลบุญราศีที่ได้บำเพ็ญเพียรสร้างมาแต่ต้นจนครบอายุขัยของ น. ส. ชุลีพร คำไทย ได้รวมเป็นผลานิสงส์ช่วยส่งสนองให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์สดใสของ น.ส. ชุลีพร คำไทย จงประสบแต่อิฏฐคุณมนุญผล ตามคติวิสัยในสัมปรายภพนั้นด้วย เทอญ.

นายสมฤกษ์ วุฑฒิปรีชา

หัวหน้าเขตพระนคร

อาลัยคุณชุลีพร

ในขณะที่ผมย้ายมาดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยหัวหน้าเขตพระนคร เมื่อต้นปี ๒๕๒๑ ก็ทราบว่าคุณชุลีพรสำเร็จปริญญารัฐศาสตร์ จาก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เพิ่งเริ่มเข้ารับราชการใหม่ ๆ ในตำแหน่ง เจ้าพนักงานปกครอง ๓ ตลอดเวลาที่ได้ทำงานร่วมกัน คุณชุลีพร ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี และในด้านส่วนตัว ก็เป็น ที่รักของเพื่อนฝูงและผู้บังคับบัญชา โดยเป็นผู้มีจิตใจโอบอ้อมอารี ช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ ไม่ว่าจะเป็นงานราชการหรืองานส่วนตัว ครั้ง หลังสุด เมื่อเขตพระนครร่วมกับโรงเรียนในสังกัด ได้จัดให้มีงานลอย กระทงประจำปี ๒๕๒๑ ขึ้นที่คลองหลอด หน้ากระทรวงมหาดไทย คุณชุลีพร ก็ได้รับตำแหน่งนางนพมาศของเขตพระนคร

หลังจากนั้นไม่นาน พวกเราก็ได้รับข่าวว่าคุณชุลีพร ป่วยกะ- ทันหัน ต้องเข้ารักษาตัวอยู่โรงพยาบาลพหลโยธิน และในที่สุดก็จาก พวกเราไป ผมและเพื่อนร่วมงานรู้สึกเศร้าใจอย่างมากที่ต้องเสียเพื่อน สนิทคนหนึ่งไปอย่างไม่มีวันกลับ ขอให้ดวงวิญญาณของคุณชุลีพรไปสู่ สุคติ.

นายเอม นิลละออ

ผู้ช่วยหัวหน้าเขตพระนคร

ไว้อาลัย

ปลายเดือนพฤศจิกายน ๒๕๒๑ งานปกครองเขตพระนครได้รับข่าวทางบ้านคุณชุลีพร คำไทย แจ้งมาว่า คุณชุลีพรป่วยหนักด้วยโรคไตไม่ทำงานและมีโรคแทรกซ้อนหลายโรค พูดจาไม่ได้ และไม่รู้สึกตัว พวกที่คุ้นเคยกันเป็นส่วนตัวโดยเฉพาะงานปกครองรู้สึกตระหนกตกใจเป็นห่วง และเอาใจช่วยอยู่ตลอดเวลา ทางบ้านได้นำส่งโรงพยาบาลพหลโยธิน ข้าราชการเขตพระนครและผู้บังคับบัญชาได้หมุนเวียนกันไปเยี่ยมและโทรศัพท์ถามอาการป่วยอยู่ตลอดเวลา คุณชุลีพรได้รักษาตัวอยู่โรงพยาบาลพหลโยธินประมาณหนึ่งอาทิตย์ อาการไม่ดีขึ้น จึงได้ย้ายไปรักษาที่โรงพยาบาลรามาธิบดี ย้ายมาได้ ๒ – ๓ วันก็ถึงแก่กรรมที่นั่น เมื่อวันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๒๑

คุณชุลีพร คำไทย มีเลือดเนื้อเชื้อไขนักปกครองโดยแท้ คุณตา (นายแสวง รุจิรัต) เป็นผู้ว่าราชการจังหวัดหลายจังหวัด คุณพ่อ (นายสุชาติ คำไทย) ปัจจุบันเป็นรองผู้ว่าราชการจังหวัดตาก คุณชุลีพรมารับราชการที่เขตพระนคร เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๒๐ ในตำแหน่งเจ้าพนักงานปกครอง ๓ (ปลัดอำเภอ) จบรัฐศาสตร์จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ทำงานขยันขันแข็ง แต่งกายสวยสดมีสง่ายิ้มแย้มร่าเริง คุยเก่ง พูดจาไพเราะ น่าฟัง เป็นที่รักใคร่ของเพื่อนข้าราชการ

และผู้บังคับบัญชาทั่วไป การเสียชีวิตที่น่าจะเรียกได้ว่าเป็นการกะทันหันเช่นนี้ ยังความเศร้าสลดให้แก่พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง และผู้บังคับบัญชาเป็นอันมาก.

คณะข้าราชการเขตพระนคร

สำหรับต้อยเพื่อนรัก

นานเหลือเกินไกลเหลือเกินที่เหินห่าง
"ต้อย" ของเพื่อนพรากร้างห่างเหินหาย
คิดถึง "ต้อย" เกินเรียงร้อยถ้อยบรรยาย
เมื่อความตายมาพรากเราจากกัน

สำหรับต้อย ... ห่วงที่สะดุดตา ความเปิดเผย ตรงไปตรงมา ซื่อและบริสุทธิ์ใจ คือคุณสมบัติอันเป็นเสน่ห์ของต้อย

เพื่อนรัก ... ไม่ทุกคนเสมอไปหรอกนะที่จะมีเพื่อนที่รักและจริงใจต่อกันตลอดมา...เหมือนกับเรา เพื่อนและต้อยได้มีโอกาสเช่นนี้ในชีวิต เพื่อนจะไม่ลืมเลย

ในอดีต ... ต้อย คือ เพื่อนที่เคยร่ำเรียนด้วยกันมา

... ต้อย คือ เพื่อนที่เคยร้องไห้ หัวเราะ ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน...ประสาเพื่อน

... ต้อยและเพื่อนคบหากันมาท่ามกลางความแปรเปลี่ยนของกาลเวลาและเหตุการณ์ต่าง ๆ แต่ตลอดเวลาเหล่านี้ มีสิ่งหนึ่งซึ่งคงที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง สิ่งนั้นคือ มิตรภาพของเรา

ปัจจุบัน ... ไม่มีต้อยอยู่กับพวกเราอีกแล้ว

. . . แต่ในความรู้สึกของเพื่อน ต้อยดับสลายไปแต่
เพียงร่าง ส่วนคุณสมบัติอื่น ๆ ของ "ความ
เป็นต้อย" ไม่ได้ดับสลายสูญหายไปจากใจของ
เพื่อนเลย และด้วยสิ่งเหล่านี้ทำให้เพื่อนยังคง
ระลึกถึงต้อยด้วยดี

และในอนาคต . . . เพื่อนจะยังมีต้อยอยู่ในความทรงจำเสมอ

เพื่อนรักต้อยจ้ะ

จาก... "เพื่อนต้อย"

สุดเรียกร่ำรอคอยให้ "ต้อย" กลับ
ด้วย "ต้อย" ลับลาโลกโศกสร้อยหา
เพื่อนมีเพียงน้ำใจอาลัยลา
กับคำว่ามิตรภาพตราบเท่านาน.

เพื่อนรัฐศาสตร์ มธ. รุ่น ๒๕

ระลึกถึงต้อย

หลังจากที่พวกเพื่อนเซนต์โย ได้ทราบข่าวมรณกรรมของต้อยอย่างรวดเร็วและกะทันหัน ทำให้พวกเราทุกคนรู้สึกเศร้าสลดใจและมึนงงเป็นอย่างยิ่ง ในการจากไปของมิตรผู้เป็นเสมือนญาติสนิท ต้อยเป็นนักเรียนเซนต์โยร่วมรุ่นกันมาตั้งแต่พวกเราทุกคนเริ่มจำความได้มาจนกระทั่งได้สำเร็จการศึกษาพร้อมกันเมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๑๖ หลังจากนั้นต่างคนก็แยกย้ายกันไปเรียนตามที่ต่าง ๆ แต่ต้อยก็ไม่เคยลืมเพื่อนเก่า ๆ เลย ต้อยเป็นคนมีอัธยาศัยดี รักเพื่อน ร่าเริงอยู่เสมอในหมู่เพื่อนฝูง

ได้ทราบข่าวอีกทีก็รู้ว่าต้อยได้สอบเข้าเป็นข้าราชการไปเรียบร้อยแล้ว และเป็นคนแรกของเพื่อนร่วมรุ่นที่บรรจุเป็นข้าราชการ เพื่อนทุกคนต่างก็แสดงความยินดี โอกาสที่จะก้าวหน้าและทำประโยชน์ให้แก่ทางราชการยังมีอีกมาก ฉะนั้น การที่ต้อยต้องจากไปโดยไม่มีวันกลับในวัยอันไม่สมควรเช่นนี้ ย่อมยังความสลดใจและความอาลัยอย่างสุดซึ้งต่อพวกเราเป็นอย่างยิ่ง

ขอให้ดวงวิญญาณของต้อยจงได้รับความสงบสุขในสัมปรายภพนั้นเทอญ.

เพื่อนร่วมรุ่นเซนต์โย ๒๕๑๖



นางสาวหุลีพร คำไทย กับเพื่อนร่วมชั้น ม.ศ. ๕
โรงเรียนเซ็นต์โยเซฟคอนแวนต์ พ.ศ. ๒๕๑๖

คำไว้อาลัย แด่... "น.ส. ชุลีพร คำไทย" ต้อย

พี่มีความเศร้าสลดใจอย่างสุดซึ้งเมื่อทราบข่าวการจากไปอย่างไม่มีวันกลับของน้อง แทบไม่เชื่อว่าจะเป็นความจริงเมื่อได้รับทราบทางโทรศัพท์จากอ้วนในเช้าวันพุธที่ ๖ ธ. ค. ๒๑ ว่าน้องจากทุก ๆ คนไปเสียแล้ว ถึงแม้พี่ได้รู้จักกับน้องไม่นานนัก แต่ด้วยความจริงใจและบริสุทธิ์ใจในการคบ ทำให้เราสนิทกันมาก ตลอดระยะเวลาที่พี่รู้จักกับน้อง รู้สึกเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขและสดชื่น ไม่ว่าเราจะไปเที่ยวที่ไหนก็เต็มไปด้วยความรู้สึกอันอบอุ่นและสบายใจ และในครั้งสุดท้ายที่น้องอยากจะให้พี่ร่วมเดินทางไปเที่ยวจังหวัดตากกับเพื่อน ๆ และญาติของน้อง ตามกำหนดการคร่าว ๆ ราวกลางเดือน ธ. ค. ๒๑ โดยที่น้องเป็นธุระติดต่อเรื่องที่พักและพาหนะไว้ให้เรียบร้อยแล้ว ครั้นใกล้จะถึงเวลานั้น ทุกคนที่จะไปต่างก็ต้องตกใจและสลดใจเมื่อทราบข่าวนี้ หลังจากที่น้องต้องนอนโรงพยาบาลประมาณ ๑ อาทิตย์ ในลักษณะที่ทรมานจิตใจของทุก ๆ คนมากที่สุด เมื่อเห็นสภาพของน้องเช่นนั้นทุก ๆ คนที่ได้ไปเยี่ยมต่างก็ได้แต่ช่วยภาวนาและบนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายให้ช่วยชีวิตน้องด้วย แต่แล้วทุกสิ่งก็จบลงด้วยความเศร้าสลดใจ ยากที่จะอธิบายความรู้สึกอันนี้ได้ ในการจากไปของน้องนั้น เป็นการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ของคุณพ่อและคุณแม่ สูญเสียพี่ที่ดีของน้องทั้ง ๔ คน สูญเสียหลานที่ดีของคุณตา คุณยาย ตลอดจนคุณลุง คุณป้า คุณน้า และ

คุณอา รวมทั้งสูญเสียมิตรที่ดีมากคนหนึ่งของเพื่อน ๆ ด้วย ถึงแม้วันเวลาจะผ่านไป จากวันเป็นเดือน เดือนเป็นปี แต่ก็ไม่มีวันที่พี่จะลืมน้องได้เลย และพี่ยังจำคติสอนใจที่น้องได้อ่านพบและช่วยถ่ายทอดให้พี่ทราบเสมอว่า "มิตรภาพเปรียบเสมือนเครื่องลายครามอันล้ำค่า หากเกิดรอยร้าวแล้ว อาจประสานได้ แต่ยากที่จะเลือนหายไป ฉะนั้นก่อนจะเอ่ยเอื้อนคำใดให้บาดหมางจิตใจกันแล้วไซร้ โปรดจงตรองดูให้ดี" ทั้งนี้และทั้งนั้นในความรู้สึกส่วนตัวของพี่คิดว่า น้องเป็นคนที่รักษาน้ำใจและถนอมน้ำใจพี่มาก และให้ความเคารพพี่เหมือนพี่ชายคนหนึ่ง เป็นสิ่งที่พี่ภาคภูมิใจมากที่ได้มีโอกาสรู้จักกับน้อง และครอบครัวของน้องทุก ๆ คน ซึ่งให้ทั้งความรักและความอบอุ่นกับพี่เสมอมา ไม่มีวันที่สัมพันธภาพทางใจจะจืดจางลงไปจากความนึกคิดและสำนึกที่ฝังอยู่ภายใต้จิตใจของพี่นี้

ด้วยกุศลผลบุญและคุณความดีที่น้องได้กระทำไว้ รวมทั้งกุศลผลบุญที่ญาติมิตรได้ร่วมกันบำเพ็ญอุทิศให้ จงบันดาลให้ดวงวิญญาณของน้องไปสู่สุคติในสัมปรายภพชั่วนิรันดร.

จาก...พี่ต๋อย

๙ เม.ย. ๒๒

ร.ท. มนต์รักษ์ แสงอร่าม รน.

ขอบพระคุณ

หนังสือสุขภาพอนามัยเล่มนี้ ได้รับความกรุณาจาก ท่านศาสตราจารย์ นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี อนุญาตให้พิมพ์แจกเป็นที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพ นางสาวชุลีพร คำไทย เพื่อเป็นวิทยาทานแก่ท่านที่ให้เกียรติมาในงานนี้ จึงขอขอบพระคุณท่านศาสตราจารย์ นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี ไว้ ณ โอกาสนี้

เจ้าภาพ

สารบาญ

ไตวาย

เป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า ร่างกายของเรานี้ ส่วนใหญ่ประกอบขึ้นด้วยน้ำเป็นจำนวนถึงร้อยละเกือบ ๗๐ ร่างกายจึงต้องการได้น้ำจำนวนมาก วันหนึ่ง ๆ เราจะได้รับน้ำเข้าสู่ร่างกายราว ๆ ๒ ลิตรครึ่ง ถึง ๓ ลิตร และในวันหนึ่ง ๆ น้ำก็จะถูกขับออกจากร่างกายในจำนวนเท่า ๆ กัน โดยขับออกทางเหงื่อ, ทางหายใจ, ทางอุจจาระ และทางปัสสาวะ ในจำนวนนี้น้ำจะถูกขับออกมาทางปัสสาวะเป็นจำนวนถึง ๑ ลิตรครึ่ง หรือ ๑,๕๐๐ ลูกบาสก์เซนติเมตร โดยมีไตทำหน้าที่ในการขับน้ำปัสสาวะนี้ ไม่ใช่แต่เพียงน้ำอย่างเดียวที่ถูกขับออกมา แต่ยังมีของเสียซึ่งเกิดขึ้นในร่างกายเข้ามาอยู่ในกระแสเลือด และร่างกายจำเป็นจะต้องขับออกมาทิ้งเสียนั้น ละลายตัวออกมากับน้ำที่ไตขับออกมานั้นด้วย

ไตของเราเป็นอวัยวะที่เป็นเครื่องกรองมหัศจรรย์อย่างที่สุด เมื่อเลือดไหลผ่านไต ไตจะเลือกกรองเอาแต่ของเสียที่ร่างกายไม่ต้องการและจะเกิดเป็นพิษต่อร่างกายเท่านั้นออกมาทิ้ง โดยของเสียเหล่านี้จะเป็นพวกเกลือและสารเคมีที่ละลายตัวออกมาพร้อมกับน้ำ เป็นน้ำปัสสาวะซึ่งจะถูกขับออกมาสู่กรวยไต ไหลลงสู่หลอดไต มายังกระเพาะปัสสาวะ เมื่อในกระเพาะปัสสาวะ มีน้ำปัสสาวะปราบาณ ๒๐๐ – ๓๐๐

ลูกบาสก์เซนติเมตร ก็จะมีการขับถ่ายออกมาทิ้งภายนอกโดยทางท่อปัสสาวะเสียครั้งหนึ่ง ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เราจะถ่ายปัสสาวะประมาณ ๔ – ๕ ครั้ง

มีโรคหรือสภาวะบางอย่างที่ทำให้ไตไม่ขับน้ำปัสสาวะออกมาเลย หรือขับออกมาน้อยจนผิดปรกติ ถ้าเป็นเช่นนั้น ปัญหาก็มีว่าจะเกิดความผิดปรกติอย่างใดขึ้น หรือมีอันตรายต่อชีวิตอย่างใดหรือไม่

ตามปรกติแล้ว ไตของคนเราจะขับถ่ายน้ำที่ได้รับเข้าไปในแต่ละวันเป็นจำนวนมากกว่าที่ถูกขับออกมาทางปอด, ทางผิวหนัง หรือทางเดินอาหาร แต่ถ้าโดยเหตุใดก็ตามทำให้น้ำต้องเสียไปทางอื่นมาก ๆ เช่น เหงื่อออกเป็นจำนวนมาก หรือเสียไปเพราะท้องเดินมาก ๆ ก็ตาม หรือร่างกายได้รับน้ำเช่นดื่มน้ำน้อยมากหรืออดน้ำก็ตาม ไตก็จะขับน้ำปัสสาวะออกมาจำนวนน้อยลง และน้ำปัสสาวะก็จะมีของเสียที่ถูกขับออกมาด้วย จึงทำให้น้ำปัสสาวะนั้นข้นและมีสีเหลืองเข้มมาก คนที่อดอาหารและไม่ได้ดื่มน้ำเลย วันหนึ่งอย่างน้อยจะมีน้ำปัสสาวะออกมาราว ๕๐๐ ลูกบาสก์เซนติเมตร แต่วันต่อ ๆ ไปถ้ายังขาดน้ำอีกก็จะมีปัสสาวะค่อย ๆ ลดน้อยลง นั่นเป็นเพราะขาดน้ำ ส่วนคนปรกติ ถ้าหากวันหนึ่ง ๆ ถ่ายปัสสาวะน้อยกว่า ๑ ลิตรแล้ว ไม่น่าจะเป็นที่พึงพอใจนัก และถ้าหากว่าวันหนึ่งยังถ่ายปัสสาวะมีจำนวนน้อยกว่าครึ่งลิตร หรือ ๕๐๐ ลูกบาสก์เซนติเมตรแล้ว ถือว่าไตขับปัสสาวะได้น้อย และเกิดความผิดปรกติขึ้นที่ไตแล้ว

การที่ไตขับปัสสาวะไม่ได้เลยหรือขับได้น้อยมากจนผิดปรกตินี้

อาจมีต้นเหตุได้หลายประการด้วยกัน อาจได้แก่ต้นเหตุดังต่อไปนี้

๑. การมีภาวะแห้งน้ำ โดยการเสียน้ำไปจากร่างกายเป็นจำนวนมาก จากโรคใดที่ทำให้มีอาเจียนหรือท้องเดินอย่างรุนแรง หรือจากการต้องสูญเสียเลือดไปจำนวนมาก ๆ จำนวนเลือดที่ผ่านไตลดน้อยลงมาก การขับถ่ายปัสสาวะจึงลดน้อยลงหรือไม่มีน้ำปัสสาวะถูกขับออกมาเลย สภาพเช่นนี้ ถ้ายังคงมีต่อไปอีก จะทำให้ไตขาดเลือดมาเลี้ยง ไตจะถูกทำลายและหมดหน้าที่ไป

๒. จากอาการช้อค ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อได้รับอุบัติเหตุต่าง ๆ จากการถูกไฟไหม้น้ำร้อนลวกมาก ๆ หรือจากโรคติดเชื้ออย่างรุนแรง ทำให้เลือดมาสู่ไตลดน้อยไปจำนวนมาก

๓. จากปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในการให้เลือด หรือให้สิ่งใดเข้าสู่กระแสเลือด ที่จะทำให้เม็ดเลือดแดงในกระแสเลือด มีการแตกตัวลงเป็นจำนวนมาก ในรายเช่นนี้ไตจะเสียหน้าที่ไปอย่างมากมายที่สุด

๔. จากพิษของยาหรือสารเคมีต่าง ๆ ที่จะไปทำลายเนื้อไตให้ไตเสียหน้าที่ในการขับถ่ายปัสสาวะ จึงไม่มีปัสสาวะถ่ายออกมา

๕. โรคไตอักเสบ เป็นต้นเหตุที่จะพบได้ว่าไตขับถ่ายน้ำปัสสาวะได้น้อยลงมาก

๖. โรคติดเชื้อต่าง ๆ ของไต ทำให้กรวยไตอักเสบ หรือเนื้อไตอักเสบ

๗. การอุดตันของอวัยวะทางเดินน้ำปัสสาวะ เช่น นิ่วในไตทั้ง

๒ ข้าง นิ่วที่อุดท่อปัสสาวะ, การตีบตันของท่อปัสสาวะ, ต่อมลูกหมากโตและโรคใดก็ตามที่ทำให้น้ำปัสสาวะถูกขับออกไม่ได้สะดวก ในที่สุดก็จะทำให้ไตหมดหน้าที่ไปด้วย

๘. โรคหัวใจในระยะหัวใจวาย อันเป็นต้นเหตุให้หัวใจไม่อาจสูบฉีดเลือดไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ได้ดีพอ ไตก็จะได้รับเลือดไปเลี้ยงน้อยและการขับปัสสาวะลดน้อยลงไปด้วย

ถ้าหากไตไม่ขับน้ำปัสสาวะ ผลที่เกิดขึ้นจะมีได้ในขั้นต้นเป็น ๒ ประการด้วยกัน คือ จำนวนน้ำที่ถูกขับออกกับจำนวนที่ได้รับเข้าสู่ร่างกายจะไม่สมดุลย์กัน อย่างหนึ่ง และจำนวนสารประกอบที่เป็นของเสียที่เกิดขึ้นในร่างกายจะเพิ่มขึ้นอีกอย่างหนึ่ง ในระหว่างนี้ ถ้าหากร่างกายได้รับน้ำเข้าไปเพิ่มขึ้นอีก จำนวนน้ำในร่างกายก็จะมากเกินอัตราส่วน อาการที่ปรากฏขึ้นก็คือ เกิดอาการบวมของอวัยวะต่าง ๆ ดังนั้นในรายที่ไตไม่อาจขับน้ำปัสสาวะได้เต็มที่นี้ บางครั้งและบางรายการให้น้ำเข้าสู่ร่างกาย จะโดยการดื่มหรือการให้น้ำเกลือ น้ำตาลกลูโค้สเข้าสู่หลอดเลือดดำเป็นจำนวนมาก ๆ นั้น จำเป็นจะต้องให้ด้วยความพิจารณาอย่างดีที่สุดเสียก่อน เพราะการให้น้ำเข้าสู่ร่างกายนี้ ถ้าหากเกินกว่าจำนวนที่ถูกขับออกไปแล้ว ก็จะเกิดภาวะหนึ่งขึ้น เรียกว่า "ภาวะน้ำเป็นพิษ"

การได้น้ำเกินความต้องการและถูกขับออกมาจากร่างกายน้อย นอกจากจะทำให้เกิดอาการบวมทั่วทั้งตัวแล้ว ก็อาจมีแรงดันเลือดสูงขึ้น, หัวใจวาย, ปอดบวมน้ำ, สมองบวม, และจะมีการชักกระตุกเกิดขึ้นได้

เมื่อไตไม่ขับถ่ายน้ำปัสสาวะ อันตรายที่จะเกิดขึ้นได้อีกอย่างหนึ่งคือ จะมีจำนวนธาตุโปแตสเซี่ยมเพิ่มขึ้นในกระแสเลือด โปแต้สเซี่ยมเป็นธาตุที่จะมีอยู่ในอาหารที่กินเข้าไป และจะถูกขับออกมาจากเซลต่าง ๆ ของร่างกายในระหว่างขาดอาหาร และเมื่อร่างกายมีการเผาผลาญอาหารหรือเมื่อเลือดเปลี่ยนภาวะจากด่างเป็นกรด ถ้าโปรแต้สเซี่ยมที่มีอยู่ในกระแสเลือดมาก ๆ นี้ ไม่ถูกขับออกมาทิ้งทางน้ำปัสสาวะ จะทำให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ หมดกำลัง และกล้ามเนื้อหัวใจหมดกำลังไปด้วย ทำให้เกิดหัวใจวายได้เร็วยิ่งขึ้น

การดื่มน้ำวันละมาก ๆ นั้นเป็นการดี ที่จะช่วยให้ร่างกายได้รับน้ำมากเพียงพอ และทำให้ไตได้ทำหน้าที่ในการขับของเสียออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น เพราะการขับของเสียออกจากร่างกายในสภาพของน้ำปัสสาวะที่ใส ๆ นั้น ไตจะทำงานได้สะดวกดี แต่ถ้าหากมีน้ำน้อย ไตจะทำงานหนักมากในการขับของเสียออกไปในสภาพของปัสสวะที่มีของเสียเข้มข้นมาก ในด้านสุขภาพจึงแนะนำให้ดื่มน้ำวันละมาก ๆ ก็เพื่อผลดังกล่าว ตราบใดที่หัวใจและไตยังปรกติดี การดื่มน้ำจะมากเท่าใดก็ไม่เกิดอันตรายอย่างใด แต่ถ้าหากไตมีหน้าที่ไม่ดีพอในการขับน้ำปัสสาวะและหัวใจก็ไม่ดีด้วยแล้ว การดื่มน้ำครั้งละมาก ๆ หรือวันละมาก ๆ ย่อมจะเกิดอันตรายได้อย่างมาก

ถ้าหากของเสียในร่างกายไม่ถูกขับออกมาทิ้งทางน้ำปัสสาวะ หรือถูกขับออกมาในแต่ละวันเป็นจำนวนน้อยมาก โดยไตเสียหน้าที่ไปโดยเหตุใดก็ตาม จำนวนของเสียในกระแสเลือดจะเพิ่มมากขึ้น ๆ ตามลำดับ จนในที่สุดจะถึงระยะหนึ่ง ซึ่งเป็นระยะที่มีของเสียมากจนเกิดเป็นพิษ

ขึ้น เรียกได้ว่า "เลือดเป็นพิษ" หรือภาษาทางการแพทย์เรียกว่า "ยูรีเมีย"

ลักษณะอาการของผู้ป่วยเมื่อเกิดยูรีเมียหรือเลือดเป็นพิษนี้ อาจผิดแผกแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลได้ ทั้งนี้แล้วแต่อายุ, สภาพของร่างกาย, โรคที่เป็นอยู่ก่อน และการเสียหน้าที่ของไตมีอย่างช้า ๆ หรือมีขึ้นอย่างรวดเร็ว กับเหตุแวดล้อมอื่น ๆ อีกหลายประการ บางคนอาจเกิดอาการชัดเจนอย่างรวดเร็ว แต่บางคนยังดูเหมือนจะเป็นปรกติดีอยู่ อีกนานจึงจะปรากฏอาการชัดเจนขึ้น

เมื่อเกิดอาการเลือดเป็นพิษขึ้น ในตอนแรก ๆ จะมีอาการเริ่มต้นด้วยอ่อนเพลียและซึมไป เป็นอยู่ระยะหนึ่ง อาการจะค่อย ๆ มีมากขึ้น มีกระสับกระส่าย รู้สึกตัวบ้าง ไม่รู้สึกตัวบ้าง บางครั้งมีเอะอะกล้ามเนื้อหมดกำลัง และบางทีเกิดตะคริวของกล้ามเนื้อ ปวดเจ็บตามแขนขา บางรายเกิดการชักกระตุกไปทั้งตัว

ตอนแรก ๆ จะมีเบื่ออาหาร พอระยะหลัง ๆ จะมีอาเจียนบ่อย ๆ ครั้ง กลิ่นหายใจจะมีกลิ่นคล้ายกลิ่นปัสสาวะ บางคนจะมีปากเปื่อยและต่อมน้ำลายอักเสบ โดยเฉพาะต่อมน้ำลายบริเวณหน้าใบหูทั้ง ๒ ข้าง บางคนมีสะอึกอยู่ตลอดเวลา ระยะหลัง ๆ จะมีท้องเดิน ซีดลงไปจากการมีเลือดจาง คันตามผิวหนัง และตามผิวกายทั่วไปอาจมีเลือดออกเป็นจุด ๆ มีเลือดออกตามไรฟัน และมีเลือดกำเดาออกในบางราย

การมีแรงดันเลือดสูงขึ้น มักจะพบได้เสมอในรายที่มีเลือดเป็นพิษหรือยูรีเมีย จากการมีแรงดันเลือดสูงและเนื่องจากผู้ป่วยมักจะมีบวม

ทั้งตัวร่วมอยู่ด้วยในบางราย จึงทำให้เกิดมีหัวใจวายได้ในที่สุด

เลือดเป็นพิษนี้จะดีขึ้นได้ หรือเป็นอันตรายถึงชีวิตอย่างไรนั้น ก็แล้วแต่โรคหรือต้นเหตุ และไตมีการทำลายไปมากน้อยเพียงใด กับขึ้นอยู่กับการรักษาได้ดีเพียงใดด้วย

เมื่อพูดถึงเรื่องไตทำหน้าที่ขับของเสียออกจากร่างกายไม่ได้ตามปรกติ จนเป็นเหตุที่ทำให้เกิดเลือดเป็นพิษขึ้นนี้ ก็ต้องขอพูดถึงเรื่องไตเทียมและเรื่องการเปลี่ยนไตไว้สักเล็กน้อย

ในปัจจุบันนี้ การผ่าตัดเจริญก้าวหน้าไปอย่างมาก ศัลยแพทย์ได้พยายามหาทางที่จะผ่าตัดเปลี่ยนอวัยวะที่ชำรุดเสียใหม่ โดยถ้าหากอวัยวะใดมีการชำรุดเสียหายไป ก็จะหาอวัยวะนั้น ๆ ที่จะได้มาจากคนมาเปลี่ยนแทน โดยการตัดเอาอวัยวะที่เสียออก แล้วเอาอวัยวะที่ดีและได้มานั้นมาใส่ให้แทนที่ การเปลี่ยนอวัยวะดังกล่าวนี้ได้ทำกันสำเร็จไปได้หลายอวัยวะ ผลได้จากการเปลี่ยนดีบ้างไม่ดีบ้าง แต่ก็อยู่ในระยะของการค้นคว้าทดลองที่จะต้องดูผลกันต่อไป การเปลี่ยนไตก็มีการเปลี่ยนได้สำเร็จและยังคงอยู่ในระยะของการค้นคว้าที่จะต้องศึกษาถึงผลที่จะได้ต่อไปอีก

สำหรับไตเทียมนั้น เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นมาเป็นพิเศษ ซึ่งจะใช้ทำหน้าที่เหมือนเช่นไต คือเมื่อเลือดผ่านเครื่องไตเทียมนี้แล้ว ก็จะมีการกรองเอาบรรดาของเสียนั้นออกทิ้งไป การกระทำก็โดยมีหลักว่าจะต้องให้เลือดจากตัวผู้ป่วยไหลมาผ่านเครื่องไตเทียมนี้ แล้วไหลกลับสู่กระแสเลือดตามเดิม การปฏิบัตินั้นมีพิธีการซึ่งสลับซับซ้อนอย่างมาก

เหมือนกัน ผู้ที่ไตหมดสมรรถภาพในการขับของเสียนี้ จะต้องใช้ไตเทียมเป็นระยะ ๆ ไป ตามแต่แพทย์จะนัดหมาย

เรื่องที่นำมากล่าวในที่นี้ ก็เพื่อให้เห็นว่า ไตของเรานี้มีคุณค่าต่อชีวิตอย่างที่สุด ถ้าเมื่อใดไตหยุดทำหน้าที่โดยเหตุใดก็ตาม ปัสสาวะจะไม่ถูกขับออก ของเสียในร่างกายจะเกิดมีมากขึ้นทำให้เลือดเป็นพิษและน้ำในร่างกายจะไม่ถูกขับออกมาด้วย ถ้ายังได้รับน้ำเข้าสู่ร่างกายต่อไป จะทำให้บวมทั่วทั้งตัวและเกิดภาวะน้ำเป็นพิษได้ ผลที่เกิดขึ้นจะเป็นอันตรายต่อชีวิตอย่างยิ่ง □

เจ็บหัวใจ

ขณะที่เรานั่ง, ยืน, เดิน, นอน หรือทำกิจการใด ๆ ก็ตาม จะมีใครคิดบ้างหรือไม่ว่ามีอวัยวะสำคัญอย่างหนึ่งของร่างกายได้ทำหน้าที่อยู่ตลอดเวลาที่จะให้เราดำเนินกิริยาต่าง ๆ เหล่านั้นไปได้ด้วยดี อวัยวะต่าง ๆ หลายแห่งที่ต้องการพักผ่อนอยู่นิ่ง ไม่มีการเคลื่อนไหวหรือหยุดการปฏิบัติงานชั่วคราวในระหว่างที่เรานอนหลับ แต่อวัยวะนี้หาได้หยุดทำหน้าที่ไม่ ยังคงปฏิบัติไปตามหน้าที่ของตน อวัยวะนี้ทำงานตั้งแต่เริ่มต้นที่เจ้าของร่างเป็นทารกอยู่ในครรภ์ไปจนกระทั่งคลอด เจริญเติบโตเป็นหนุ่มสาวไปจนชราภาพ จะหยุดทำงานลงก็เมื่อร่างนั้นตายลงเท่านั้น

อวัยวะที่กล่าวนี้ ก็คือ หัวใจ ของคนเรานั่นเอง

เมื่อกล่าวถึงหัวใจ แทบทุกคนก็คงจะได้ทราบถึงรูปร่าง ขนาดและหน้าที่อย่างคร่าว ๆ มาแล้วตั้งแต่เรียนวิชาการรักษาตัว หรือที่เรียกกันว่าวิชาสรีรศาสตร์และสุขวิทยา เราท่องกันมาอย่างขึ้นใจทีเดียวว่า หัวใจอยู่ทางเบื้องซ้ายของทรวงอก รูปร่างคล้ายดอกบัวตูมขนาดราวกำปั้นมือของเจ้าของ ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย ดูเหมือนส่วนมากความรู้ของเราก็สิ้นสุดลงแค่นั้นเอง เพราะไม่มีใครได้สอนต่อหรือเราขาดการสนใจเสียเพียงแค่นั้น

ก่อนที่จะกล่าวถึงโรคของหัวใจตามที่ตั้งใจนี้ เพื่อที่จะให้ผู้สนใจได้ทราบเป็นเครื่องประดับความรู้และเข้าใจในเรื่องโรคที่จะกล่าวแล้ว ก็ใคร่ที่จะได้พูดเรื่องหัวใจของคนเราแต่ย่อ ๆ เสียก่อน

หัวใจเป็นอวัยวะที่สูบฉีดโลหิตไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่มีเครื่องสูบฉีดใด ๆ ที่มีสมรรถภาพพอจะเทียบได้กับหัวใจเลย หัวใจสามารถทำงานโดยไม่มีการหยุดยั้งได้นับ ๑๐๐ ปี หรือตามอายุขัยของเจ้าของทีเดียว ไม่แต่เท่านั้น หัวใจ–เป็นอวัยวะที่นับได้ว่าทรหดมิใช่เล่น แม้ลิ้นหัวใจจะรั่วหรือตีบแคบลง กล้ามเนื้อของหัวใจจะบวมหรือตายลงบางส่วน หัวใจก็ยังทำงานต่อไปไม่หยุดยั้งจนกว่าจะหมดแรงหมดกำลังของตน นับได้ว่าธรรมชาติได้สร้างอวัยวะที่ประหลาดพิสดารอวัยวะหนึ่งให้แก่ร่างกาย

หัวใจอยู่ในช่องของทรวงอกระหว่างปอดทั้ง ๒ ข้าง มีเยื่อหุ้มบาง ๆ หุ้มอยู่โดยรอบ ภายในจะมีน้ำอยู่บ้างเพียงเล็กน้อยเพื่อเป็นการหล่อลื่นไม่ให้หัวใจเสียดสีกับถุงหุ้มนั้น ในเวลาที่หัวใจมีการบีบรัดและคลายตัว หรือที่เรียกว่าหัวใจเต้น

หัวใจแบ่งออกได้เป็น ๒ ครึ่ง คือ ซีกขวาและซ้าย แต่ละซีกแบ่งออกอีกเป็น ๒ ช่อง คือ ช่องบนและช่องล่าง ช่องบนทั้ง ๒ ซีกเรียกกันว่า ออริเคิล ขวาและซ้าย ช่องล่างเรียก เว็นตริเคิล ขวาและซ้าย

ออริเคิลและเว็นตริเคิล แต่ละข้างต่างก็มีช่องทางติดต่อกันโดยมีลิ้นหัวใจคอยปิดเปิดเป็นการกั้นไม่ให้เลือดไหลกลับในเวลาที่เว็นตริเคิล

บีบตัวเพื่อดันให้เลือดออกไปสู่วงจรโลหิต

หัวใจซีกข้างขวา ทำหน้าที่รับเลือดที่ใช้แล้วจากทั่วร่างกายเพื่อสูบฉีดไปสู่ปอดทั้ง ๒ ข้างให้เลือดผ่านปอดไปรับอ๊อกซิเจนที่ปอดและขับถ่ายคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ออกทิ้งเสียที่ปอดนั้นเพื่อเป็นเลือดที่ดีใหม่ เลือดที่มีอ๊อกซิเจนดีพอแล้วจะไหลกลับมาสู่ออริเคิลซ้ายลงสู่เว็นตริเคิลซ้าย แล้วหัวใจก็บีบตัวดันเลือดนี้ไปสู่ร่างกายทั่ว ๆ ไปวนเวียนกันเป็นวงจรเช่นนี้ตลอดเรื่อยไป

ท่านเคยนึกบ้างไหมว่า เลือดของเราเวลาที่ไหลวนเวียนจนเป็นวงจรครบถ้วนนั้นใช้เวลาอันรวดเร็วมาก ถ้าสมมุติว่าเลือดจำนวนหนึ่งเริ่มต้นที่หัวใจซีกซ้าย ถือเอาว่าเริ่มต้นที่เว็นตริเคิลซ้าย ผ่านไปสู่ร่างกายที่ต่าง ๆ โดยการเริ่มผ่านจากเส้นเลือดแดงใหญ่แล้วผ่านแขนงต่าง ๆ ที่แผ่กิ่งก้านสาขาไปทั่วทุกหนทุกแห่ง จนกระทั่งในที่สุดแบ่งเป็นเส้นเลือดฝอยเล็ก ๆ ที่มีขนาดเล็กมากเพียงเม็ดเลือดแดงผ่านได้ตามทางนี้ทีละเม็ดเรียงกันไปเท่านั้น แล้วก็ผ่านสู่เส้นเลือดดำแขนงเล็ก ๆ จนในที่สุดรวมกันเข้าเป็นเส้นเลือดดำใหญ่ ไหลกลับเข้าสู่ออริเคิลขวา ลงสู่เว็นตริเคิลขวา ถูกหัวใจบีบตัวไหลไปสู่ปอด กลับจากปอดมาสู่ออริเคิลซ้าย แล้วไหลลงสู่เว็นตริเคิลซ้าย นับเป็นครบวงจรการเดินทาง เวลาที่ใช้นี้จะกินเวลาเดินทางครบวงจรราว ๆ ๒๑ วินาทีเท่านั้น

หัวใจจะทำหน้าที่บีบตัวแล้วคลายตัวเช่นนี้เป็นจังหวะไป เราเรียกกันตามปกติว่าหัวใจเต้น ในเวลาที่หัวใจบีบตัว จะเป็นระยะที่

หัวใจสูบฉีดเอาเลือดที่อยู่ในหัวใจออกไป กล่าวคือ ซีกซ้ายก็จะสูบเอาเลือดแดงผ่านไปเลี้ยงร่างกาย ซีกขวาก็จะสูบเอาเลือดดำไปสู่ปอดในระยะที่คลายตัวก็เป็นเวลาที่หัวใจสูบเอาเลือดเข้ามาสู่หัวใจ กล่าวคือซีกขวาก็จะมีเลือดที่ร่างกายใช้แล้วไหลกลับมาสู่ ซีกซ้ายก็เป็นเลือดที่ได้รับอ๊อกซิเจนจากปอดเป็นเลือดดีแล้วกลับมาคืน การเต้นของหัวใจนี้เอง เราจึงพบว่ามีการเต้นของเส้นเลือดแดงตามที่ต่าง ๆ ด้วย การเต้นของเส้นเลือดแดง เราเรียกว่าชีพจร ที่นิยมคลำก็คือบริเวณข้อมือด้านฝ่ามือใต้โคนหัวแม่มือลงมาเล็กน้อย ตำแหน่งอื่น ๆ ที่พอจะคลำชีพจรได้ก็อาจมีได้อีก เช่น ที่ด้านข้างคอทั้งสองข้าง ใต้คางทั้งสองข้าง ขมับ ขาหนีบ หลังเท้า และหลังตาตุ่มด้านใน ซึ่งบริเวณเหล่านี้เป็นที่เส้นเลือดแดงมาอยู่ใกล้ ๆ กับส่วนผิวของร่างกาย จังหวะของการเต้นของหัวใจ (หรือชีพจร) มีอัตราแตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล อายุ เหตุแวดล้อม อารมณ์ หรือการออกกำลังใด ๆ ตามปกติแล้วจังหวะการเต้นของหัวใจจะประมาณ ๗๐–๘๐ ครั้ง ต่อนาที

สิ่งที่จะลืมเสียมิได้ก็คือ หัวใจก็เป็นอวัยวะอย่างหนึ่งของร่างกาย ดังนั้นหัวใจก็ย่อมต้องการอาหาร ต้องการอ๊อกซิเจน และต้องการทุกสิ่งทุกอย่างที่อวัยวะต่าง ๆ ต้องการเหมือนกัน กล้ามเนื้อของหัวใจจึงได้รับสิ่งที่ตนต้องการนี้ โดยทางเส้นเลือดที่แยกแขนงออกมาจากเส้นเลือดใหญ่เส้นต้นที่ออกมาจากหัวใจนั่นเอง

และด้วยเหตุนี้เอง เส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจก็เหมือนกับเส้นเลือดตำแหน่งอื่น ๆ กล่าวคือ อาจเกิดการผิดปกติขึ้นและทำให้เกิดอาการ

ของโรคได้ โรคที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คืออาการตีบตันของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนี้

เส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบตัน

โรคของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจเกิดอุดตันขึ้นนี้ ปรากฏว่าจะได้พบบ่อย ๆ เหมือนกัน ก่อนอื่นควรจะทราบว่าเส้นเลือดที่เลี้ยงหัวใจนี้มีลักษณะผิดกับเส้นเลือดที่ไปสู่อวัยวะอื่นอยู่ ๒ ประการ ประการแรกเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนั้นจะเป็นเส้นเลือดที่มาสุดลงที่หัวใจเป็นเส้น ๆ ไป กล่าวคือ แต่ละแขนงที่แยกออกไปจากแขนงใหญ่นั้นไม่ค่อยติดต่อเกี่ยวประสานซึ่งกันและกันดังเส้นเลือดของที่อื่น ๆ พูดอย่างนี้บางทีท่านผู้อ่านอาจไม่เข้าใจ เพราะหลับตาไม่เห็นภาพ ใคร่จะเปรียบเทียบให้เข้าใจดีขึ้น โดยเปรียบเทียบเอาว่า ถ้าเส้นเลือดเป็นรางรถไฟ ตัวรถไฟเป็นเลือดที่เคลื่อนจากหัวใจคือ สถานีรถไฟ ที่ชุมทางรถไฟซึ่งมีรางสับหลีกกันขวักไขว่นั้น ถ้าหากว่าเกิดรางใดรางหนึ่งชำรุดขึ้น รถไฟวิ่งไปทางนั้นไม่ได้ก็อาจเปลี่ยนทางใหม่วิ่ง และรางใหม่นี้ก็ไปติดต่อกับรางที่ชำรุด โดยต่อกันที่ตรงเหนือที่ชำรุดนั้นขึ้นไป รถไฟก็วิ่งไปถึงจุดหมายได้ การวางรางเช่นนี้ คล้าย ๆ กับเส้นเลือดที่ไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ส่วนเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจนั้นเป็นรางเดียวที่แยกกันออกไปจากสถานี เช่นรางรถไฟสายเหนือ แยกไปทางเหนือ สายอีสานก็แยกไปสู่อีสานสายเดียวอย่างนี้ ถ้าเกิดรางขาดชำรุดรถไฟก็จะไปทางเหนือหรือทางอีสานนั้นไม่ได้ สินค้าที่รถไฟจะขนส่งไปคือทาง

เหนือหรืออีสานที่ทางชำรุดนั้น ก็ไม่ได้รับสินค้าที่รถไฟนำขนส่งไปให้ ฉะนี้ ถ้าหากเส้นแขนงใดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจที่ใดเสียไป ก็ไม่มีเลือดไปสู่กล้ามเนื้อหัวใจซึ่งแขนงที่เสียไปนั้นไปเลี้ยงได้เลย ส่วนเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะอื่น ๆ นั้นแขนงเล็ก ๆ ติดต่อผูกพันกัน ถ้าหากแขนงเล็กเส้นใดเสียก็ยังมีทางที่เลือดจะมาจากเส้นแขนงอื่น ๆ ได้

ประการที่สองก็คือ กล้ามเนื้อของหัวใจนั้นย่อมจะต้องมีการบีบตัวและคลายตัวอยู่ตลอดเวลานั้นคือ เป็นการเต้นของหัวใจ ดังนั้นเวลาที่หัวใจบีบตัวเพื่อขับเลือดออกไปนั้นกล้ามเนื้อของหัวใจย่อมจะหดรัดตัว ทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนั้นตีบลงด้วย และเวลาที่กล้ามเนื้อขยายตัว เส้นเลือดจึงจะพลอยขยายตัว เหตุนี้เลือดจะผ่านไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจก็ต่อเมื่อเวลาหัวใจคลายตัวเท่านั้น ไม่แต่เท่านั้นแรงดันโลหิตในเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนี้ก็ยังต่ำกว่าในเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนอื่น ๆ

โดยเหตุนี้ถ้าเราลองนึกดูว่า หากจะมีเหตุใดก็ตามทำให้ช่องทางของเส้นเลือดนี้ตันลงหรือแม้แต่เพียงตีบแคบเล็กลงไป จะมีเหตุอย่างใดขึ้น แน่นอนเหลือเกินจำนวนเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจเองก็ย่อมจะมีจำนวนลดน้อยลงไป กล้ามเนื้อหัวใจก็ย่อมจะขาดอาหารและขาดอ๊อกซิเจนไปด้วย

มีลักษณะหนึ่งที่เส้นเลือดหัวใจนั้นคล้ายกับเส้นเลือดที่อื่น ๆ ก็คืออาการเกิดเส้นเลือดแข็งขึ้น ซึ่งปรากฏเสมอในเมื่อคนย่างเข้าสู่วัยชรา โดยจะมีแร่ธาตุพวกแคลเซี่ยมไปเกาะตกตะกอนขึ้นที่ผนังของเส้นเลือด

ทำให้เส้นเลือดไม่อาจขยายตัวและหดตัวได้เหมือนกับเส้นเลือดตามปกติ แต่กลับทำให้ช่องรูของเส้นเลือดนั้นเล็กลงไปอีก ไม่แต่เท่านั้น การเกิดมีเส้นเลือดแข็งนี้ ก็มักทำให้เกิดมีเลือดภายในเส้นเลือดนั้นเกิดแข็งตัวเป็นลิ่มขึ้น ผลก็คือการอุดตันทางเดินของเส้นเลือดนั้นโดยไม่มีเลือดผ่านไปได้อีกเลย หรือผ่านได้ก็จำนวนน้อยมาก

การเกิดการตีบหรือตันของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนี้ นอกจากจะเป็นผลจากการเกิดเส้นเลือดแข็งเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยชราดังกล่าวแล้ว ยังมีโรคอื่น ๆ เป็นเหตุได้อีก เช่นกามโรคของเส้นเลือดแดงใหญ่ที่ออกไปจากหัวใจ (AORTA) ซึ่งถ้าหากเป็นขึ้นตอนใกล้ ๆ ทางแยกออกมาของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจแล้วก็ย่อมทำให้เกิดการอุดตันได้เหมือนกัน

การขาดเลือดมาเลี้ยงหัวใจนี้ ย่อมจะทำให้เกิดผลร้ายขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจส่วนใดที่มีเส้นเลือดที่เกิดการตีบตันนั้นมาเลี้ยงแล้ว กล้ามเนื้อส่วนนั้นเมื่อขาดอาหารก็ย่อมจะตายลง และต่อมาเกิดเป็นเยื่อพังผืดขึ้นแทน เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วสมรรถภาพของหัวใจก็ย่อมจะน้อยลงไปอย่างมาก แต่หัวใจจะต้องทำงานให้ได้เท่าเดิมเพราะร่างกายต้องการจำนวนเลือดที่มาเลี้ยงคงที่ตลอดไป และถ้ายิ่งต้องออกแรงมากในการยืน เดินหรือทำงาน ร่างกายก็ยิ่งต้องการเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น ๆ ตามส่วนของการออกแรงนั้น ฉะนั้น หัวใจก็จำต้องออกแรงหนักเพิ่มขึ้นโดยใช้กล้ามเนื้อส่วนที่ยังดีอยู่ทำหน้าที่ การที่ต้องทำงานมากขึ้นของหัวใจนี่เอง จะปรากฏอาการอย่างหนึ่งที่สำคัญมากขึ้น เป็นการบอก

กล่าวให้เจ้าของหัวใจนั้นรู้ตัวว่าจะต้องพักผ่อน กล่าวคือ อาการ "เจ็บหัวใจ" (หรือเรียกว่า แอนไจนา เพ็คตอรีส)

อาการเจ็บหัวใจหรือแอนไจนาเพ็คตอรีส

เป็นอาการอย่างหนึ่งที่จะพบได้บ่อย ๆ ในโรคหัวใจ ที่เกิดจากการบีบตัวหรือการตีบตัวลงของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดขึ้นอย่างรุนแรงมากที่หน้าอกเบื้องซ้าย จะมีการปวดเจ็บแผ่ขึ้นไปสู่บริเวณคอ คาง หรือบางครั้งไปสู่ต้นแขน

การเจ็บบริเวณหัวใจดังกล่าวนี้ มักจะพบว่าเกิดขึ้นในเมื่อผู้ป่วยนั้นออกกำลังมาก ๆ ตื่นเต้นมาก ๆ หรือเมื่อมีอาการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อเกิดอารมณ์โกรธเกลียดชังหรืออารมณ์ของความอิจฉาริษยาใด ๆ ก็ตาม บางคนปรากฏอาการนี้ขึ้นเมื่อรับประทานอาหารมาก ๆ

โดยที่สาเหตุของการเจ็บหัวใจนี้ ประมาณร้อยละ ๙๐ ที่เป็นผลเนื่องจากเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนั้นแข็งดังกล่าว ฉะนั้น จึงมักปรากฏอาการนี้ขึ้นในผู้ป่วยเมื่อย่างเข้าสู่วัยชราคือ อายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป สำหรับคนหนุ่ม ๆ วัย ๓๐–๔๐ ปี ก็อาจมีได้ แต่ก็มักพบน้อย นอกจากนี้ยังพบว่าพบในชายมากกว่าหญิงถึง ๕ เท่า

ในผู้ป่วยที่มีโรคแรงดันโลหิตสูงและเบาหวานร่วมอยู่ด้วยแล้ว อาการเจ็บหัวใจนี้ปรากฏว่ามีได้ง่าย และเกิดได้บ่อย ๆ

อาการของการเจ็บหัวใจเป็นอย่างไร ?

อาการเจ็บหัวใจนี้เมื่อเริ่มต้นขึ้นจะเจ็บปวดขึ้นมาทันที โดยไม่รู้สึกหรือมีอาการอย่างใดแสดงล่วงหน้ามาก่อน ตำแหน่งที่เจ็บโดยมากมักเริ่มที่ใต้กระดูกหน้าอกหรือบริเวณหัวใจ อาจปวดเจ็บอยู่เฉพาะที่ตำแหน่งดังกล่าวนี้ หรือแผ่ไปถึงคอ ไหล่ต้นแขน หรือหลังข้างซ้ายก็ได้ ลักษณะการปวดเจ็บนี้มีได้แปลก ๆ ไป แล้วแต่ผู้ป่วยแต่ละคน เช่น ปวดตื้อ ๆ ปวดหนัก ๆ ปวดเหมือนถูกบีบเค้นอย่างรุนแรง ฯ ล ฯ ซึ่งส่วนมากผู้ป่วยเองมักบอกลักษณะของอาการเจ็บปวดนี้ไม่ถูกว่ามีลักษณะเช่นไร ในระหว่างที่เกิดอาการเจ็บหัวใจนี้ ความเจ็บปวดจะยิ่งรุนแรงขึ้นเมื่อรับประทานอาหารเมื่อออกแรงเพียงเดิน เมื่ออากาศเย็นจนหนาวสั่นหรือเกิดอาการตื่นเต้น และการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์

อาการปวดเจ็บนี้ครั้งหนึ่ง ๆ จะมีได้นานตั้งแต่ ๕–๑๕ นาที

เมื่อเกิดอาการเจ็บหัวใจนี้ขึ้น ความรู้สึกของผู้ป่วยจะรู้สึกตัวเหมือนกับว่าตนจะตายลงไปในขณะนั้น มีอาการเป็นลมหน้ามืด แต่ไม่ถึงหมดความรู้สึก ใบหน้าจะมีสีคล้ำ ๆ เทา ๆ มักเอามือกดหรือลูบบริเวณหน้าอก แน่นหน้าอก หายใจไม่ค่อยออกและอ้าปากเพื่อจะหายใจทางปาก บางรายมีคลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออก ตัวเย็นชืด เราอาจแบ่งพวกผู้ป่วยนี้ออกเป็น ๓ พวกตามระยะของโรคที่เป็นดังนี้

พวก ๑ เป็นพวกที่จะเกิดอาการเจ็บหัวใจขึ้น ต่อเมื่อออกแรงทำงานมาก ๆ หรือเมื่อเกิดอารมณ์ผิดปกติรุนแรงขึ้น เมื่อได้หยุดพักและให้ยาที่ทำให้เส้นเลือดขยายตัวเพียงเล็กน้อย ก็หายไปได้

พวก ๒ เป็นพวกที่เจ็บหัวใจขึ้น เมื่อเพียงแต่ออกแรงเล็กน้อย หรือเกิดอารมณ์ผิดปกติแต่เพียงเล็กน้อย เป็นระยะที่เริ่มอาการรุนแรงขึ้น พวกนี้ยังอาจทำให้ทุเลาลงได้โดยให้พักและใช้ยาขยายเส้นเลือด แต่ไม่หายลงโดยรวดเร็วเหมือนพวกแรก

พวก ๓ พวกที่มีอาการหนักมาก อาการเจ็บหัวใจเกิดขึ้นแม้แต่จะอยู่นิ่ง ๆ และเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ เวลาที่เกิดอาการเจ็บหัวใจ ก็เจ็บอยู่เป็นเวลานาน เจ็บอย่างรุนแรง และการใช้ยาขยายเส้นเลือดไม่ได้ผล หรือได้ก็น้อยมาก บางครั้งจำเป็นต้องระงับอาการปวดเจ็บด้วยการใช้มอฟีน

อาการเจ็บหัวใจนี้ ถ้าหากว่ายังมีต่อไปโดยเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจยังคงตีบตัวแล้วผู้ป่วยจะถึงแก่ความตายได้ โดยหัวใจขาดเลือดมาเลี้ยง แต่ถ้าเส้นเลือดคลายการบีบรัดตัวอาการต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ ทุเลาลง

การตายของผู้ป่วย เป็นผลจากหัวใจวายเฉียบพลัน

ควรปฏิบัติอย่างไรเมื่อมีอาการเจ็บหัวใจ ?

๑. พึงสำนึกว่าอาการเจ็บหัวใจนี้ เป็นอาการที่บอกกล่าวให้ท่านทราบแล้วว่าท่านเป็นโรคหัวใจอย่างหนึ่ง

๒. แพทย์เท่านั้นที่จะวินิจฉัยโรคและช่วยเหลือท่านให้ทุเลาหรือหายได้ การตามแพทย์มาตรวจขณะเกิดอาการขึ้น หรือไปปรึกษาแพทย์เมื่ออาการทุเลาลงแล้วเป็นสิ่งที่เหมาะที่สุด

๓. เมื่อเกิดอาการขึ้น ผู้ป่วยไม่ควรเคลื่อนไหว หรือถูกนำไปในที่ใด ให้นอนในท่านั่งนิ่งเอาไว้จนกว่าแพทย์จะมาถึง ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายโดยการห่มผ้าหรือวางกระเป๋าน้ำร้อน

๔. เสื้อผ้าที่ตำแหน่งใดคับเกินไป ควรคลายให้หลวม เช่น บริเวณคอ หน้าอก บริเวณเข็มขัด ฯลฯ

๕. ผู้ให้การพยาบาลจะต้องคอยเอาใจใส่ปลอบโยนให้คลายจากความหวาดวิตก เพราะผู้ป่วยเองมักจะอยู่ในอารมณ์ของการกลัวว่าตนจะตายเป็นที่สุด คอยแนะนำอย่าให้ผู้ป่วยดิ้นรนกระวนกระวายนัก เพราะอาการจะยิ่งเพิ่มมากขึ้น

๖. ถ้าเคยเป็นมาบ่อยครั้งแล้ว แพทย์มักแนะนำยาประจำสำหรับใช้ทันทีเมื่อปรากฏอาการขึ้น (ยาพวกนี้เช่นไนโตรกลีย์เซอรีน หรืออะมีย์ละไนไตรท์) ถ้าเช่นนั้นแล้วควรใช้ยานั้นได้ทันที

๗. ผู้ป่วยเองต้องฝึกตนเอง ให้ระงับในการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อทุเลาจากอาการแล้ว เลิกความโลภ ตื่นเต้น ความโกรธ หรือความอิษฉาริษยาใด ๆ ทั้งสิ้น

๘. ติดต่อกับแพทย์และขอคำแนะนำอยู่เสมอ

หัวใจวาย

คำว่า หัวใจวาย นี้ ปัจจุบันมักได้ยินกล่าวถึงอยู่เสมอ ความจริงหัวใจวายไม่ได้เกิดขึ้นจากเฉพาะโรคใดโรคหนึ่งของหัวใจ เหตุที่ทำให้หัวใจวายนั้นเป็นผลสุดท้ายของโรคหัวใจหรือเหตุต่าง ๆ อีกหลายอย่างด้วยกัน

ที่ว่า "หัวใจวาย" นั้น ความหมายอยู่เพียงว่า หัวใจเองหมดสมรรถภาพที่จะสูบฉีดเลือดไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกายได้ตามปกติเท่านั้นเอง จึงมักจะปรากฏเป็นผลสุดท้ายของโรคต่าง ๆ และเป็นระยะเวลาที่ผู้ป่วยใกล้จะถึงความตายนั่นเอง

อาการหัวใจวาย

อาการที่ปรากฏขึ้นเมื่อหัวใจวายจะมีได้ดังนี้

๑. หอบเหนื่อย อาการนี้ในตอนแรก ๆ จะปรากฏขึ้นเมื่อผู้ป่วยต้องออกแรง ความจริงคนธรรมดาอาจมีหอบเหนื่อยได้เมื่อทำงานหนักหรือออกแรงมาก ๆ จะถือเอาว่าผู้นั้นเป็นโรคหัวใจไม่ได้ อาการหอบเหนื่อยในโรคหัวใจนั้นหมายถึงว่าจะเกิดหอบเหนื่อยง่าย ชั่วแต่เพียงออกกำลังตามธรรมดาที่ตนเคยทำได้ หรือถ้าอาการมาก ๆ เพียงชั่วแต่เดินในระยะใกล้ ๆ ก็เหนื่อย หรือยิ่งไปกว่านั้นเพียง ๓–๔ ก้าวก็หอบเหนื่อยแล้ว

เมื่ออาการหัวใจวายมีมากขึ้น อาการหอบเหนื่อยนี้ยิ่งปรากฏชัดขึ้น เพียงแต่อยู่นิ่ง ๆ ก็เหนื่อย และมักจะต้องลุกขึ้นนั่งหอบตลอดเวลา

๒. แน่นหน้าอก

๓. รู้สึกหัวใจเต้น

๔. บวม อาการบวมนี้ตอนแรก ๆ ผู้ป่วยเองก็มักจะสังเกตตนว่ารองเท้าของตนคับกว่าธรรมดาหรือข้อเท้าบวม ๆ ในตอนเย็น ๆ ใน

ตอนเช้าอาการบวมนี้ยุบหายไป ระยะท้าย ๆ อาการบวมมักปรากฏขึ้นทั้งตัว

๕. ไอ มักปรากฏขึ้นเนื่องจากการมีเลือดคั่งมากในปอด โดยมีการไหลเวียนของเลือดนั้นช้าลง บางรายอาจไอเป็นเลือดออกมาด้วย

๖. เบื่ออาหาร คลื่นไส้ และอาเจียน

๗. ตับโต เนื่องจากเลือดมาคั่งอยู่มาก

๘. อาการทางสมอง เป็นผลจากเลือดไปสู่สมองน้อยลง เพราะหัวใจไม่อาจสูบฉีดเลือดไปได้ตามปกติ อาการทางสมองนี้มักจะปรากฏในระยะท้าย ๆ ผู้ป่วยอาจมีอาการกระสับกระส่าย บางรายมีซึมหมดสติ เพ้อ ฯลฯ

อาการต่าง ๆ ที่ได้กล่าวไปแล้วนี้ เป็นอาการที่เกิดขึ้นในรายที่มีหัวใจวายลงทีละน้อย ยังมีอาการหัวใจวายอีกอย่างหนึ่งที่จะได้ยินอยู่บ่อย ๆ ก็คือ "หัวใจวายเฉียบพลัน"

หัวใจวายเฉียบพลัน (Acute Cardiac Failure)

หัวใจวายเฉียบพลันนี้ หมายถึงการที่กล้ามเนื้อหัวใจหมดสมรรถภาพที่จะทำหน้าที่ได้อย่างทันทีทันใด การเกิดหัวใจวายเฉียบพลันนี้มักจะเกิดขึ้นในผู้ป่วยที่มีโรคหัวใจมาก่อนแล้ว ในผู้สูงอายุนั้นส่วนมากจะปรากฏขึ้นโดยมากเนื่องจากเป็นโรคหัวใจที่เกี่ยวกับการมีเส้นเลือดแข็ง ทำให้เกิดมีการคั่งของเลือดในปอดมาก และไม่มีเลือดพอเพียงไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อาการจะปรากฏขึ้นมาทันที กล่าวคือ หายใจ

ขัดหรือหอบ ไอ นอนไม่ลง เพราะถ้านอนจะหายใจไม่ออก และอาจหมดสติไปในทันทีทั้งนี้ลักษณะอาการของผู้ป่วยก็ดูสมบูรณ์ปกติดีตลอดมาก่อน

ดังนี้อาการต่าง ๆ ของโรคหัวใจซึ่งกล่าวไว้ข้างบนจึงอาจไม่ปรากฏในผู้ป่วยที่มีหัวใจวายเฉียบพลันนี้มาก่อนเลยก็ได้

จะให้การช่วยเหลืออย่างไรในผู้ป่วยที่มีหัวใจวายเฉียบพลัน ?

ความจริงมีวิธีที่จะให้การช่วยเหลือผู้ป่วยนี้ได้น้อยเต็มที ผู้ที่พบเห็นญาติพี่น้องหรือคนในครอบครัว มีวิธีช่วยที่ดีที่สุดอยู่ก็คือ การตามแพทย์ให้เร็วที่สุดที่จะเร็วได้ และระหว่างนั้นให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าที่สบายที่สุดเท่านั้น

๑. ให้คิดไว้เสมอว่าอาการที่ปรากฏขึ้นอาจเป็นอาการของหัวใจวายเฉียบพลัน ควรรีบปรึกษาแพทย์ที่ใกล้เคียงที่สุดโดยด่วน อย่ามัวรอเวลาในการพยาบาลกันเองหรือรอดูอาการต่อไปก่อน

๒. ให้ผู้ป่วยนอนลง และท่าที่เหมาะที่สุด คือ ท่านอนพิงราบ ๆ

๓. อย่านำผู้ป่วยเคลื่อนที่ไปที่ใดทั้งสิ้น จนกว่าแพทย์จะตรวจและให้คำแนะนำแล้ว

พึงทราบเถิดว่า

๑. โรคหัวใจ ได้ทำลายชีวิตคนเราลงไปปีหนึ่ง ๆ เป็นจำนวนมาก

๒. โรคหัวใจ มีหลายชนิดด้วยกัน เพราะสาเหตุของโรคหัวใจ

มีหลายอย่าง

๓. โรคหัวใจ จะทราบได้เมื่อทำการตรวจ และรักษาได้โดยถูกต้องจากแพทย์ผู้ชำนาญโดยเฉพาะ

๔. อย่าลืมว่า ผู้ที่เป็นโรคหัวใจอาจเกิดหัวใจวายลงเมื่อใดก็ได้ เขาอาจนั่งคุยกับท่านอยู่อย่างสนุกสนานเมื่อไม่กี่นาทีมานี้ แต่ท่านอาจได้ข่าวว่าเขาถึงแก่กรรมแล้วชั่วระยะเวลาที่ท่านหันหลังจากเขามา

๕. ผู้ที่สงสัยว่าตนจะเป็นโรคหัวใจแล้วปรึกษาหารือแพทย์เพื่อทำการตรวจให้แน่นอนเสีย ไม่ใช่คนขลาด หากเป็นผู้ที่ฉลาดและไม่ประมาท ดีกว่าปล่อยตนจนกระทั่ง "สายเกินไป" เสียแล้ว

"เส้นเลือดในสมองแตก"

(Apoplexy or Cerebral Haemorrhage)

การมีเส้นเลือดในสมองแตก จะเป็นอันตรายต่อชีวิตได้มากโดยที่เลือดออกมาขังอยู่ในเนื้อสมองนั้น จะกดดันเนื้อสมองและศูนย์ประสาทกลางในสมอง มักจะพบในคนสูงอายุ, โรคความดันโลหิตสูง หรือกามโรคของเส้นเลือดในสมอง

อาการ –

๑) มักให้ประวัติของการออกแรงทำงานมาก ๆ หรือนั่งนาน ๆ แล้วลุกขึ้นทันที ขณะที่ลุกขึ้นนั้นความดันโลหิตจะสูงขึ้น ทำให้เส้นเลือดในสมองแตกเพราะความดันในเส้นเลือดสูงขึ้น

๒) ผู้ป่วยจะล้มลงทันที และหมดสติไป

๓) ใบหน้ามีสีแดง

๔) หายใจจะตื้น และกรนเสียงดัง

๕) ชีพจรช้า แต่แรง

๖) ม่านตาไม่มีปฏิกิริยาต่อแสงสว่าง บางรายม่านตามีขนาดไม่เท่ากัน

๗) มีอัมพาตไปครึ่งซีก อัมพาตนี้จะมีครึ่งซีกของตรงกันข้ามกับซีกสมองที่เส้นเลือดแตก เช่น เส้นโลหิตในสมองซีกซ้ายแตกก็จะมีอัมพาตครึ่งซีกขวา โดยยกแขนขาไม่ขึ้น

การปฐมพยาบาล –

๑) รีบนำส่งโรงพยาบาลโดยใช้เปลหาม

๒) ให้นอนหงายยกศีรษะให้สูงขึ้น เอาน้ำแข็งวางบริเวณศีรษะ

๓) คอยสังเกตตรวจชีพจรและหายใจ

๔) อย่าให้ยาบำรุงหัวใจแต่อย่างใด เพราะยาบำรุงหัวใจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ซึ่งจะทำให้เลือดในสมองยิ่งออกมากขึ้นอีก

๕) อย่าให้ดื่มน้ำหรืออาหารแต่อย่างใดเลย ในขณะหมดสติ เพราะอาจสำลักน้ำหรืออาหารลงไปในปอด

พวกนี้อาจฟื้นขึ้นภายใน ๒๔ ช.ม.–๓ วัน แล้วแต่เส้นเลือดที่แตกนั้นเป็นเส้นฝอยหรือเส้นใหญ่ ๆ ถ้าเส้นใหญ่ ๆ แตกมักไม่ฟื้นและทุกรายถ้าฟื้นแล้วก็มักมีอัมพาตไปครึ่งซีก □

แรงดันเลือดสูง-แรงดันเลือดต่ำ

ในขณะที่ข้าพเจ้าก้าวเท้าจะข้ามถนนในย่านการค้าแห่งหนึ่ง ข้าพเจ้ารู้สึกได้จากสัญชาตญาณว่าที่แก้มและใบหน้าของข้าพเจ้ามีของเหลวที่ถูกฉีดมาอย่างแรงนั้นเปียก เมื่อหันมาดูตามแนวทางที่ของเหลวนั้นพุ่งมา ข้าพเจ้าก็ได้พบเด็กชายผู้หนึ่งยืนตัวสั่น ในมือถือปืนฉีดน้ำสำหรับเด็กเล่น ใบหน้าเด็กซีดแสดงถึงความสำนึกผิด เพื่อจะหาเหตุว่าทำไมเด็กจึงฉีดน้ำมาสูง ๆ เช่นนั้น จนถึงใบหน้าของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าหันไปดูอีกทางหนึ่งจึงพบเด็กผู้ชายอีกรายหนึ่งยืนอยู่บนรถกุดัง ที่จอดอยู่ริมถนน ข้าพเจ้าจึงเข้าใจ ข้าพเจ้าไม่ได้นึกโกรธเด็กเลยแม้แต่น้อย บอกแต่เพียงว่าไม่เป็นไรแล้วก็ข้ามถนนไป

ข้าพเจ้ากลับรู้สึกดีใจว่า ข้าพเจ้ามีเรื่องที่จะทำให้คิดเล่นติดต่อไปตามนิสัยของข้าพเจ้าเองแล้ว เวลาที่จะเล่นปืนฉีดน้ำ และกดไกปืนเพื่อดันลูกสูบให้น้ำที่บรรจุอยู่ในปืนนั้นออกมา ย่อมจะมีแรงดัน ดันให้น้ำพุ่งออกมาอย่างตรงฉันใด หัวใจของมนุษย์เราที่ทำการบีบรัดตัวดันให้เลือดออกไปตามหลอดเลือด ก็ย่อมมีความแรงดันในเลือดที่ถูกฉีดออกมาฉันนั้น

แต่ – ระบบวงจรเลือดของมนุษย์เรา ซึ่งได้แก่หัวใจ และหลอดเลือดต่าง ๆ นั้นผิดกับบึ้นฉีดน้ำที่เด็กเล่นมากอยู่ จะเทียบกับท่อน้ำประปาก็เทียบได้ยาก เพราะอวัยวะของมนุษย์เราที่จะประกอบขึ้นเป็นวงเลือดนั้น ช่างสลับซับซ้อนที่สุดที่จะก่อสร้างหรือวิศวกรผู้สามารถชาญฉลาดใด ๆ จะประกอบขึ้นได้เหมือน

แทบไม่น่าเชื่อเลยว่า หัวใจซึ่งเป็นแต่เพียงกล้ามเนื้อ จะทำหน้าที่ของมันได้อย่างมิได้มีเวลาหยุดเลย นับได้เป็นเวลาเกือบ ๆ ๑๐๐ ปี เวลาที่หัวใจขยายตัวเพื่อรับเลือดเข้ามาในหัวใจ แล้วก็บีบตัวฉีดเลือดออกไปสู่หลอดเลือด เพื่อไปเลี้ยงอวัยวะและเซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกายนั้น เลือดก็จะพุ่งออกมาในหลอดเลือดด้วยกำลังแรง กำลังแรงของการพุ่งของเลือดนี่แหละเราเรียกว่า แรงดันเลือด ซึ่งก็อาจมีขึ้นทั้งในหลอดเลือดแดงและหลอดเลือดดำ

ที่เราพูดว่า แรงดันเลือดในทุกวันนี้ ว่าคนนั้นมีแรงดันเลือดปรกติ คนนั้นสูง คนนี้ต่ำนั้น เราหมายถึงแรงดันเลือดในหลอดเลือดแดงเท่านั้น มิได้หมายถึงแรงดันภายในหลอดเลือดดำเลย

หลอดเลือดของเราผิดกับท่อน้ำ หลอดเลือดของเรามีคุณสมบัติพิเศษ คือสามารถยืดหยุ่นได้ ดังนี้ เวลาที่หัวใจฉีดเลือดออกมาหลอดเลือดแดง แรงดันที่ฉีดออกมาก็จะทำให้หลอดเลือดขยายตัว และเมื่อหัวใจหยุดบีบรัดตัว คือขยายตัว แรงดันในหลอดเลือดก็จะน้อยลง หลอดเลือดก็จะกลับหดตัวเข้าสภาพเดิม ดังนี้ หลอดเลือดก็จะมีการยืดและหดตัว ตามจังหวะของการบีบและขยายตัวของหัวใจ หรือที่

เรียกว่าการเต้นของหัวใจอยู่ตลอดเวลา

ถ้าหากเราใช้นิ้ววางลงที่หลอดเลือดแดง ที่อยู่ไม่ลึกนัก แต่มาอยู่ตอนตื้น ๆ ใต้ผิวหนัง เช่นที่ข้อมือด้านใน ทางด้านหัวแม่มือ ที่คอ ที่ขมับ ที่ขาหนีบ หรือที่หลังเท้า เราก็จะรู้สึกว่าเส้นเลือดนั้นเต้นได้ เราเรียกการเต้นของหลอดเลือดนี้ว่า "ชีพจร" และชีพจรนี้ก็จะเต้นตามจังหวะของการเต้นของหัวใจ

เมื่อต้องการทราบว่าแรงดันเลือดของคนเรานั้นจะมีความแรงสักเท่าใด วิธีที่จะทราบได้โดยตรงนั้น ก็โดยการสอดหลอดแก้วเข้าสู่หลอดเลือดที่เราต้องการวัดแรงดัน หลอดแก้วนั้นจะต้องมีตอนปลายงอเป็นรูปมุมฉาก เมื่อสอดปลายข้างงอนี้เข้าไปในหลอดเลือดแล้ว เลือดก็จะไหลเข้าในหลอดแก้วนั้น ดูว่าเลือดขึ้นไปสู่หลอดแก้วได้สูงเท่าใด นั่นคือแรงดันของเลือดตามปรกติจากผลของการทดลองในคนเรา แรงดันเลือดในหลอดเลือดแดงนั้นจะสามารถดันให้เลือดขึ้นไปในหลอดแก้วได้ถึง ๕ – ๖ ฟิต ต่อมาโดยอาศัยหลักเดียวกัน การวัดแรงดันเลือดได้ใช้วัดโดยคิดเป็นความสูงของปรอทที่อยู่ในท่อแก้วเล็ก ๆ ว่า จะถูกแรงดันเลือดนั้นดันให้ปรอทในหลอดแก้วนี้ขึ้นไปสูงได้เท่าใด ซึ่งตามปรกติแล้วจะขึ้นไปสูงได้ราว ๑๐๐ มิลลิเมตร ขอกล่าวย้ำอีกครั้งว่า แรงดันเลือดขนาด ๑๐๐ มิลลิเมตรปรอทหรือ ๖ ฟิต ถ้าเป็นน้ำที่ถูกแรงดันของเลือดดันขึ้นไปสูงในระดับดังกล่าวนี้ เป็นแรงดันที่พอเพียงจะนำเลือดไปสู่สมองหัวใจ ไตและอวัยวะอื่น ๆ ได้อย่างพอเหมาะสมต่อความต้องการของอวัยวะนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี

วิธีวัดแรงดันได้เปลี่ยนแปลงมาจากวิธีดังกล่าวนั้น โดยมีเครื่องวัดเป็นพิเศษดังที่แพทย์ใช้อยู่ทุกวันนี้ การวัดแรงดันเลือดอย่างปัจจุบันนี้ ก็โดยอาศัยหลักที่ว่าหลอดเลือดแดงขยายตัวเมื่อเกิดแรงดันเต็มที่ในหลอดเลือดและหดตัวกลับคืนเมื่อหัวใจขยายตัว เมื่อแพทย์จะวัดแรงดันเลือดคนไข้จะเห็นว่าแพทย์จะใช้ผ้าพันรอบ ๆ ต้นแขนเสียก่อน ในผ้านี้จะมีถุงยางอยู่ภายใน ซึ่งเมื่อสูบลมเข้าสู่ถุงยาง ถุงยางก็จะโป่งขึ้นและกดรัดลงไปบนต้นแขน คือกดลงบนเส้นเลือดที่มาสู่แขน แรงกดของลมในถุงยางต่อไปยังท่อที่บรรจุปรอทอยู่ ทำให้แรงดัน ดันปรอทในท่อหลอดแก้วสูงขึ้น และมีบอกส่วนสูงของปรอทที่ถูกดันขึ้นไป

ใช้เครื่องฟัง ฟังที่ข้อพับตรงข้อศอกซึ่งเป็นตำแหน่งที่หลอดเลือดแดงของแขนผ่านมา เมื่อสูบลมเข้าในถุงยาง จนฟังไม่ได้ยินเสียงการเต้นของหลอดเลือดแล้วก็จะค่อย ๆ ปล่อยลมออกเสีย การเต้นของหลอดเลือดแดงที่ฟังอยู่นั้น ดังขึ้นตุบแรกเมื่อใด ก็อ่านที่ขีดที่วัดปรอทขึ้นไปถึง นับเป็นแรงดันเลือด

ท่านจะเห็นได้ว่า เวลาที่แพทย์วัดแรงดันเลือด จะเห็นแพทย์บันทึกแรงดันเลือดเป็นเศษส่วนเอาไว้ เช่นแรงดันเลือด ๑๓๒/๘๔ มิลลิเมตรปรอทนั้นก็หมายความว่าแรงดันเลือดในหลอดเลือดแดง ขณะที่หลอดเลือดถูกดันเบ่งตัวเต็มที่ มีแรงดันที่จะดันให้ปรอทขึ้นไปได้สูง ๑๓๒ มิลลิเมตร สำหรับ ๘๔ ที่เขียนไว้เป็นส่วนนั้น หมายถึงแรงดันในหลอดเลือดแดง ขณะที่หลอดเลือดแดงกลับหดหัวเข้ามาสู่สภาพปรกติของมัน ซึ่งจะมีแรงดันภายในเท่ากับแรงที่สามารถจะดันปรอท

ให้สูงขึ้นได้ ๘๔ มิลลิเมตรนั่นเอง และแรงดัน ๘๔ มิลลิเมตรนี้ แพทย์จะทราบได้จากการฟังเวลาที่ปล่อยลมออกจากถุงทีละน้อย ๆ ทำให้ปรอทค่อย ๆ ลดลงในหลอดแก้ว เมื่อใดเสียงการเต้นของหลอดเลือดแดงเริ่มต้นจะไม่ได้ยิน เมื่อนั้นก็เป็นเวลาที่อ่านผลแรงดันที่ปรอทได้ทันที

แรงดันเลือดของคนเราที่เรียกได้ว่าปรกตินั้น มีค่าเท่าใด ? คำถามนี้เป็นปัญหาที่แพทย์จะได้รับเสมอจากผู้ป่วยหรือผู้สนใจความจริง คำถามปรกติของแรงดันของคนเรานั้น ยังไม่มีผู้ใดทราบอย่างแน่ชัดเลยว่าจะต้องมีค่าเท่าใด เพราะแรงดันเลือดของแต่ละบุคคล มีค่าแตกต่างกันไปได้

ก่อนที่จะพูดถึงปัญหาค่าของแรงดันเลือดปรกติเท่าใดนั้น เพื่อจะได้เข้าใจยิ่งขึ้นในปัญหานี้ ก็ใคร่จะพูดก่อนว่า แรงดันของเลือดนั้นจะดำรงคงค่าของมันอยู่ตามปรกตินั้น ประกอบขึ้นด้วยเหตุ ๕ ประการด้วยกัน คือ

๑. การสูบฉีดเลือดของหัวใจ

ถ้าหัวใจบีบรัดตัวแรง ก็ทำให้แรงดันเลือดสูงขึ้น ถ้าหัวใจบีบรัดตัวอ่อนลงหรือหมดกำลังลง แรงดันเลือดก็จะต่ำ ดังนี้ หัวใจก็ย่อมจะต้องใช้แรงบีบสม่ำเสมอ และได้จังหวะตามปรกติด้วย

๒. แรงต้านทานของหลอดเลือด

นั่นคือ ถ้าหลอดเลือดยิ่งมีรูเล็กลงเท่าใด ก็ยิ่งจะเกิดแรงต้านทาน

ต่อแรงดันเลือดที่ถูกดันออกมามากขึ้นเท่านั้น

๓. จำนวนเลือดไหลเวียน

คือจำนวนเลือดที่ไหลเวียนอยู่ในวงจรเลือด ถ้าหากจำนวนเพิ่มขึ้นก็จะทำให้หลอดเลือดแดงต้องขยายตัวเพิ่มขึ้น หัวใจต้องสูบฉีดเลือดมากขึ้น

๔. ความข้นของเลือด

ถ้าเลือดข้นมาก แรงดันก็ต้องใช้สูงมากในการดันเลือดให้ไปสู่ที่ต่าง ๆ ตรงกันข้าม ถ้าเลือดใสหรือจาง แรงดันก็พลอยต่ำลง

๕. ความยืดหยุ่นของผนังหลอดเลือด

ถ้าหลอดเลือดมีผนังแข็ง ก็จะทำให้แรงดันพลอยสูงขึ้น ดังเช่นในคนอายุมาก ผนังของหลอดเลือดแข็งตัว การยืดหยุ่นไม่ดี จะเห็นว่าแรงดันสูงขึ้นกว่าในคนหนุ่มสาว

จากเหตุต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ ค่าตามปรกติของแรงดันเลือดในคนเราจึงหาได้มีค่าตายตัวลงไปไม่ว่าต้องมีค่าเท่าใด คนเราแต่ละคนมีการแตกต่างกันในเรื่องเพศ เชื้อชาติ ความเป็นอยู่ของชีวิต อาชีพ ส่วนสูง น้ำหนัก ความอ้วนผอม จิตใจและอารมณ์ อีกทั้งความแตกต่างในหลายอย่างหลายประการฉันใด แรงดันเลือดของแต่ละบุคคลก็ย่อมแตกต่างกันไป หาได้มีมาตรฐานที่จะบอกว่าค่าเท่าใด จึงจะเรียกว่าเป็นค่าปรกติได้ฉันนั้น เพราะก็ได้กล่าวมาแล้วว่า "แรงดันเลือด" ก็หมายถึงแรงที่พอจะดันน้ำเลือดไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้ได้

พอเพียงตามที่ร่างกายต้องการ ฉะนั้น แต่ละบุคคลซึ่งต่างก็เป็นบุคคลปรกติเหมือนกันทุกอย่าง กล่าวคือ ไม่เป็นโรค หรือไม่ได้ป่วยเจ็บแต่อย่างใดนั้น จึงต่างก็มีแรงดันเลือดของตนต่างกันไป

อีกประการหนึ่ง เราได้พบเสมอ ๆ ว่า คนเราจำนวนมากที่วัดแรงดันเลือดแล้ว มีค่าเท่ากับคนปรกติ แข็งแรง สมบูรณ์ทุกอย่าง แต่คนนั้นอาจไม่ใช่คนที่เป็นปรกติก็ได้ พอเดินออกไปจากห้องตรวจเขาอาจล้มตายลงทันทีด้วยโรคหัวใจวายฉับพลันจากโรคหัวใจที่เขาเป็นอยู่แล้วก็ได้ ฉะนั้นจึงพึงจะเข้าใจว่า แรงดันของเลือดนั้น แน่นอนอาจช่วยประกอบกับการตรวจต่าง ๆ อย่างอื่น และบอกให้ทราบถึงภาวะของโรคหรือการผิดปรกติของหัวใจ ได้แก่ค่าของแรงดันเลือดที่วัดได้นั้นแต่อย่างเดียวไม่ได้ บอกได้เลยว่าคนนั้นปรกติสมบูรณ์หรือไม่ ด้วยเหตุนี้ ที่จะคำนึงถึงว่าค่าตามปรกติของแรงดันเลือดของคนเราเท่าใด นอกนั้นเป็นเรื่องที่จะไม่กระวนกระวายใจในการที่จะทราบค่านี้ให้จงได้นัก

เนื่องจากได้กล่าวแล้วว่า ค่าของแรงดันเลือดที่เรียกว่าปรกติจริง ๆ นั้น ยังไม่มีผู้ใดทราบแน่ เพราะแต่ละบุคคล ค่าของแรงดันเลือดก็ต่างกันไปก็ยังเป็นที่ทราบได้ว่า คนเรานั้นเมื่อมีอายุสูงขึ้น ค่าของแรงดันเลือดก็จะพลอยสูงขึ้นด้วย จึงมีผู้แนะนำว่า ถ้าหากจะอยากทราบค่าของแรงดันเลือดอย่างหยาบ ๆ หรือประมาณเอาแล้ว ก็คิดค่าของแรงดันเลือดนั้นได้ โดยเอาอายุของผู้นั้นบวกกับจำนวน ๑๐๐ เป็นต้นว่าผู้ชายหนึ่งอายุ ๔๗ ปี แรงดันเลือดของชายนี้จะราว ๑๔๗ มิลลิเมตรปรอท

โดยที่ค่าของแรงดันเลือดในคนปรกติแตกต่างกัน จึงมีผู้ให้ค่าของแรงดันเลือดนี้เป็นรายเฉลี่ย ที่ค่อนข้างกว้างมากคือ ในคนหนุ่มสาวแรงดันเลือดมีค่าราว ๑๐๐–๑๔๐ มิลลิเมตรปรอท ส่วนในคนอายุมาก ๆ แล้วจะมีค่าตั้งแต่ ๑๑๐ – ๑๗๐ มิลลิเมตรปรอท ซึ่งก็นับว่าปรกติได้ ในปัจจุบันนี้ตามตำรา หรือการแพทย์ทั่วไปถือกันว่า รายเฉลี่ยของแรงดันตามปรกติราว ๆ ๑๒๐/๘๐ มิลลิเมตรปรอท แต่อย่าลืมว่าค่าที่กล่าวนี้มิใช่เป็นค่าตายตัว ค่าที่สูงกว่านี้หรือต่ำกว่านี้ก็หาใช่ว่าจะต้องเป็นแรงดันเลือดสูงหรือแรงดันเลือดต่ำก็หาไม่ ต้องดูกันเป็นราย ๆ ไป โดยการตรวจและพิจารณาเอาผลและอาการต่าง ๆ เข้ามาคิดอย่างรอบคอบอีกด้วย คนที่ตรวจพบว่ามีแรงดันเลือดสูง อาจไม่มีอาการใด ๆ ผิดปรกติก็ได้ และหลายคนมีชีวิตอยู่ได้จนถึงอายุ ๘๐–๙๐ ปีก็มีมาก ฉะนั้น จึงไม่ควรจะถือเอาค่าเฉลี่ยมาเป็นค่าตายตัวเสมอไป การวัดแรงดันเลือดสูง ก็ไม่ใช่ว่าจะต้องเป็นโรคเสมอไป ในปัจจุบันนี้เราเพียงบอกได้แต่ว่าคนมีแรงดันเลือดสูงเมื่อเทียบกับคนที่มีแรงดันเลือดอยู่ในอัตราเฉลี่ยดังกล่าวนั้น จะมีอายุยืนน้อยกว่าเท่านั้นเอง ทั้งนี้ก็เพราะรายที่มีแรงดันเลือดสูง ย่อมทำให้หัวใจและหลอดเลือดต้องทำงานหนักมากกว่ารายที่มีแรงดันเลือดอยู่ในค่าเฉลี่ย เหมือนกับรถยนต์ชนิดเดียวกันออกจากอู่มาพร้อมกัน เริ่มต้นวิ่งใช้งานวันเดียวกัน คันหนึ่งวิ่งอยู่แต่ในเมืองและมีเวลาจอดพัก ส่วนอีกคันหนึ่งวิ่งออกต่างจังหวัด ไป ๆ มา ๆ ไม่ได้หยุด รถยนต์ที่ใช้งานตลอดเวลาอย่างหนักนี้ เครื่องยนต์ย่อมชำรุดก่อนเป็นธรรมดาไม่ต้องสงสัย

การที่ต้องกล่าวถึงเรื่องแรงดันเลือดมามากพอควรนี้ ก็เพื่อจะให้ผู้สนใจได้เข้าใจพอควรเสียก่อน เพื่อจะได้ทราบต่อไป และเข้าใจดีขึ้นเมื่อพูดถึงเรื่องแรงดันเลือดสูงและแรงดันเลือดต่ำ

แรงดันเลือดสูง

ทุกวันนี้ ไม่ว่าที่ใด เรามักจะได้ยินพูดกันถึงเรื่องแรงดันเลือดสูงกันบ่อย ๆ จนเกือบจะเป็นเรื่องที่ทราบกันทั่วไปดี แต่โดยมากเท่าที่ทราบกันก็คงจะทราบกันแต่เพียงว่า คนใดที่มีแรงดันเลือดสูงก็มักจะปวดศีรษะมากเพราะเลือดพุ่งขึ้นไปสูง คือไปอยู่ในสมอง และถ้าใครมีแรงดันเลือดสูงเช่นนั้นก็ต้องระวัง สักวันหนึ่งจะมีหลอดเลือดในสมองแตก นี่คือความกลัวอย่างสุดยอด คือมาสุดเอาที่หลอดเลือดในสมองแตกนี่เอง

อันที่จริง แรงดันเลือดของคนเรานั้น เมื่อวัดครั้งหนึ่ง ค่าก็มิได้จะอยู่ในระดับนั้นตายตัว คือวัดเมื่อใดก็ต้องได้ค่าของแรงดันเลือดเท่าเดิมตลอดไป ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง แรงดันเลือดอาจขึ้น ๆ ลง ๆ มากบ้าง น้อยบ้าง มิได้อยู่คงที่ ในเวลาที่อยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ตื่นเต้น ตกใจ กลัว หรือโกรธ แรงดันเลือดก็จะขึ้นสูงได้ แต่เวลาที่เราได้พักผ่อนหรือระหว่างหลับ แรงดันเลือดก็จะลดลง ดังนั้นไม่ว่าเราจะต้องใช้กำลังงานใด ๆ เพิ่มขึ้นโดยทางกายหรือจิตใจก็ตาม แรงดันเลือดก็จะสูงขึ้นได้

แต่การสูงขึ้นของแรงดันเลือดที่นับว่าผิดปรกตินั้น อาจแบ่งออก

ได้เป็น ๒ พวกด้วยกัน

พวกแรก เป็นพวกที่มีแรงดันเลือดสูงขึ้น เป็นผลจากมีโรคอย่างอื่นอยู่ ถ้าหากรักษาโรคนั้นให้หายได้ ค่าของแรงดันเลือดที่สูงจะพลอยลดตามด้วย เป็นต้นว่าโรคไต โรคของต่อมไร้ท่อต่าง ๆ เช่นต่อมปิตูอิตารี ต่อมธัยรอยด์ หรือต่อมหมวกไต (ต่อมอัครีนัล) โรคครรภ์เป็นพิษ ฯลฯ

พวกสอง แรงดันเลือดสูงขึ้น โดยไม่ทราบสาเหตุหรือหาสาเหตุไม่ได้ พวกนี้เองคือพวกที่เรามักได้ยินแพทย์พูดอยู่บ่อย ๆ และผู้ที่ทราบว่าตนมีแรงดันเลือดสูงก็มักกลัวนักกลัวหนา และบรรดาผู้ป่วยที่มีโรคแรงดันเลือดสูงนั้นจำนวน ๔ ใน ๕ รายที่อยู่ในพวกนี้ และการที่พูดถึงแรงดันเลือดสูงนี้ ก็จะหมายถึงคนในพวกที่สองนี้

เมื่อพูดถึงแรงดันเลือดสูงแล้วก็พึงเข้าใจไว้เสียก่อนว่า ที่เราว่าแรงดันเลือดสูงนั้น ไม่ใช่ "โรค" เป็นเพียงแต่การตรวจพบอาการอย่างหนึ่งของคนนั้น ๆ เท่านั้น และการสูงขึ้นของแรงดันเลือดนี้อาจมีสาเหตุอยู่อย่างหนึ่งซึ่งแพทย์ยังไม่อาจค้นพบเหตุหรือสมุฏฐานที่ทำให้แรงดันเลือดสูงขึ้น

มีแพทย์หลายคนที่เคยให้ความเห็นไว้ว่า สาเหตุที่ทำให้มีแรงดันเลือดสูงนั้นเป็นผลจากพันธุกรรมบ้าง การผิดปรกติในด้านจิตใจและอารมณ์บ้าง การผันแปรของหน้าที่ของต่อมไร้ท่อต่าง ๆ บ้าง แต่ก็ยังหามีผู้ใดที่สามารถจะหาเหตุผลมาสนับสนุนคำกล่าวเหล่านั้น หรือปราศจากคำแย้งได้เลยก็หาไม่ พบกันอยู่เสมอว่าในการตรวจผู้ป่วย

จำนวนมากรายที่ผลการตรวจพบอย่างแน่ชัดว่า ค่าของแรงดันเลือดสูงมาก แต่ผู้ป่วยเหล่านั้นมิได้มีอาการผิดปรกติแต่อย่างใดเลย

อาการของการมีแรงดันเลือดสูง ซึ่งเริ่มต้นมีในตอนแรก ๆ นั้น บางรายก็มีอาการน้อยมาก จนมิได้สังเกตว่าตนมีอาการผิดปรกติแต่อย่างใด เคยกระทำตนหรือปฏิบัติกิจวัตรต่าง ๆ อย่างไร ก็คงทำได้ตามปรกติ อาการที่เริ่มต้นเป็นนั้นก็อาจมีได้ เช่นปวดศีรษะบางครั้งบางคราว มึนงง เลือดกำเดาออก มือเท้าเย็นชา เป็นต้น แต่อาการที่กล่าวนี้ แม้ว่าจะปรากฏขึ้นก็ไม่อาจที่จะบอกได้ว่า อาการนี้จะปรากฏขึ้นเมื่อแรงดันเลือดนั้นสูง และต้องขึ้นสูงสักเท่าใด จึงจะเรียกว่ามีแรงดันสูงได้ เพราะขณะที่เกิดอาการดังกล่าว บางรายมีแรงดันเลือด ๑๘๐/๙๐ ส่วนบางรายต้องสูงถึง ๒๗๐/๑๔๐ มิลลิเมตรปรอท จึงจะมีอาการขึ้น

ความจริงโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว นอกจากตรวจพบว่า มีแรงดันเลือดค่อนข้างสูง คนไข้โดยมากก็มักไม่มีอาการผิดปรกติแต่อย่างใดเลยนับเป็นเวลาหลาย ๆ ปี อาการต่าง ๆ จะปรากฏขึ้นก็ต่อเมื่อหัวใจซึ่งจะต้องออกแรงมาก ในการบีบตัวเพื่อดันเลือดให้ผ่านแรงดันในหลอดเลือดแดงที่สูงขึ้นอยู่เป็นเวลานาน ๆ เข้า หัวใจก็จะพองโตขึ้นและในที่สุดจึงเกิดหัวใจวายขึ้น เมื่อนั้นแหละอาการของหัวใจวายก็จะปรากฏขึ้น และอาการของโรคจึงดุรุนแรงขึ้น

การที่มีแรงดันเลือดสูงอยู่นาน ๆ ในหลอดเลือดแดง ย่อมไม่

เป็นปัญหาเลยว่าหลอดเลือดแดงก็ย่อมต้องมีการผิดปรกติขึ้น ดังนั้น หลอดเลือดแดงที่ไต ที่สมองและแม้แต่ที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจเรา ก็มีการผิดปรกติขึ้น ส่วนมากการตายของคนไข้มักเป็นผลจากการเสีย สมรรถภาพของสมองและหัวใจมากกว่าที่จะตายจากการเสียสมรรถภาพ ของไต

อย่างน้อยราว ๆ ๓๐ – ๔๐% ของคนไข้ที่มีแรงดันเลือดสูงนั้น ทำให้เกิดอาการของโรคแทรกซ้อนทางสมอง ซึ่งพบมากที่สุดก็คือ หลอดเลือดในสมองแตก

อาการของแรงดันเลือดสูงที่มีได้บ่อย ๆ ที่สุดก็คือ อาการปวด ศีรษะ อาการปวดศีรษะนี้มักจะมีมากที่สุดในตอนค่ำ ซึ่งมักจะทำให้ผู้ ป่วยต้องลงนอนและใช้เวลานานมาก กว่าจะค่อย ๆ ทุเลา ลักษณะ อาการปวดศีรษะนั้นมักจะปวดหนัก ๆ และเต้นตุบที่ศีรษะ ตำแหน่ง ที่ปวดมักจะพบว่า ส่วนมากปวดที่บริเวณท้ายทอย หรือบางทีก็ปวดมา ถึงทางซ้ายและทางขวาของศีรษะพร้อม ๆ กันด้วย อาการปวดศีรษะ ที่เนื่องมาจากการมีแรงดันเลือดสูงนั้น โดยมากมักจะไม่ค่อยทุเลาได้ รวดเร็วนัก แม้จะใช้ยาแก้ปวดใด ๆ คืออาการปวดศีรษะทนต่อยามาก

เมื่อท่านได้อ่านมาถึงตอนนี้ ก็ใคร่จะกล่าวให้ทราบว่า เมื่อผู้ใด ปวดศีรษะแล้วก็หาใช่ว่าผู้นั้นจะเป็นผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงเสมอไป เพราะ แพทย์ทุกคนมักจะพบคนไข้ของตนจำนวนมาก ที่ตื่นกลัวมาหาโดยมี อาการปวดศีรษะแล้วคิดว่าตนมีแรงดันเลือดสูงอยู่เสมอ ๆ อาการปวด ศีรษะเกิดจากเหตุนับไม่ถ้วน ดังนั้น แทบทุกคนย่อมจะเคยปวดศีรษะ

ด้วยกันทั้งสิ้น ส่วนมากด้วยกันที่ปวดศีรษะมักจะเนื่องมาจากการพักผ่อนหลับนอนไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารผิดปรกติ หรืออาหารไม่ย่อย และการออกกำลังทั้งกายและใจมากจนเกินไป ดังนี้ ก่อนอื่นควรจะได้ถามตนเองเสียก่อนว่า ตนปวดศีรษะบ่อยเพียงไร ปวดเป็นเวลาหรือไม่ ถ้าหากปวดศีรษะบ่อย ๆ และปวดเป็นเวลา คือถึงเวลานั้น ๆ แล้วเป็นปวดศีรษะ ก็ควรรีบปรึกษาแพทย์เสีย

การสอบสวนถึงประวัติของการป่วยเจ็บโดยละเอียด รวมทั้งการตรวจร่างกายอย่างถี่ถ้วนของแพทย์ จะช่วยบอกได้ว่า ท่านมีโรคใดอยู่ที่ทำให้แรงดันเลือดสูง และท่านมีแรงดันเลือดสูงอย่างผิดปรกติจริงหรือไม่

ในด้านการรักษาแรงดันเลือดสูงนั้น ข้อสำคัญอยู่ที่ตัวคนไข้ ซึ่งจะต้องรู้จักถนอมตนเอง นั่นก็คือ การพักผ่อนให้เต็มที่ทั้งกายและใจ พยายามข่มอารมณ์ต่าง ๆ เช่น โกรธ ตื่นเต้น ตื่นตกใจจนเกินควร สิ่งเสพติดและของมึนเมาต่าง ๆ ควรละเว้นโดยเด็ดขาด ระวังท้องผูก ออกแรงพอควร ไม่ควรทำงานหนักหรือออกกำลังกายมากเกินไป รับ-ประทานอาหารจืด ๆ มีเกลือน้อย เกี่ยวกับเรื่องอาหารนี้ เคยมีผู้รายงานว่า ข้าวเจ้าที่เรารับประทานอยู่ทุกวันนี้ ช่วยในการลดแรงดันเลือดได้เหมือนกัน ถ้าหากอาหารที่เรารับประทานนั้น ไม่มีเกลือมากเกินไป ฉะนั้น โรงพยาบาลบางแห่งจึงรักษาผู้ที่มีแรงดันเลือดสูง โดยให้อาหารข้าวเป็นส่วนใหญ่

ยาลดแรงดันเลือดมีหลายอย่างหลายชนิดและหลายขนาด การใช้

ยานี้ได้ผลดีพอใช้ ถ้าหากว่าอยู่ภายใต้การแนะนำและการควบคุมของแพทย์ นอกจากยาลดแรงดันเลือดโดยเฉพาะแล้ว แพทย์ก็มักให้ยาระงับต่าง ๆ เพื่อให้จิตใจพ้นจากความฟุ้งซ่านของอารมณ์ต่าง ๆ และทำให้พักผ่อนได้

บางแห่งการรักษาแรงดันเลือดสูง กระทำโดยการผ่าตัดรักษา ซึ่งเป็นเรื่องของผู้เชี่ยวชาญการผ่าตัด จะไม่กล่าวไว้ในที่นี้

อย่างไรก็ดี ถ้าหากแพทย์ตรวจแรงดันเลือดของท่านแล้วบอกว่าสูงกว่าธรรมดา ก็อย่าพึ่งตื่นตกใจ ตีโพยตีพายว่า ตนอาจหลอดเลือดในสมองแตกในไม่ช้า เพราะที่ว่าแรงดันเลือดสูงนั้นยังได้หามีใครทราบว่า ที่ว่าสูงนั้นแค่ไหน จึงจะเกิดผลร้ายขึ้นอย่างปัจจุบันทันด่วนได้ เพราะบางคนสูงมากยังมีชีวิตอยู่ได้ถึง ๗๐ – ๘๐ ปีก็มี ตัวของท่านเองนั่นแหละ คือผู้ที่จะต้องรู้จักการถนอมตนเอง และจะพาชีวิตของตนให้ไปถึงอายุ ๗๐ – ๘๐ ปี หรือไม่

แรงดันเลือดต่ำ

เมื่อได้กล่าวถึงแรงดันเลือดสูงแล้ว คราวนี้อาจจะมีสักครั้งหนึ่ง ภายหลังที่แพทย์ได้ตรวจแรงดันเลือดของท่าน หรือญาติพี่น้องเพื่อนฝูงของท่านเรียบร้อยแล้ว แพทย์บอกว่า **แรงดันเลือดต่ำ** ท่านอาจไม่เข้าใจว่าหมายความอย่างไร ถ้าไม่เคยได้ยินมาก่อนก็อาจนึกขำในใจ คิดว่าแพทย์ล้อเล่น เพราะเคยได้ยินมาบ่อย ๆ แต่เรื่องแรงดันเลือดสูง คนเรายังจะมีแรงดันเลือดต่ำได้อีกหรือ

และจะทำให้เกิดอาการผิดปรกติด้วยหรือ แน่นอนทีเดียว เมื่อแรงดันเลือดสูงมีได้และทำให้เกิดอาการผิดปรกติได้ แรงดันเลือดต่ำก็มีได้และทำให้เกิดอาการผิดปรกติได้ด้วย

ในตอนแรกได้พูดถึงค่าของแรงดันเลือดมาแล้วว่า ค่าปรกตินั้นถือเอาว่าประมาณ ๑๒๐ มิลลิเมตรปรอท เป็นค่าเฉลี่ย แต่ถ้าหากแรงดันเลือดของผู้ใดมีค่าต่ำกว่านี้ ก็หาใช่ว่ามีแรงดันเลือดต่ำไม่ ค่าที่วัดได้นั้นอาจเป็นค่าปรกติของบุคคลนั้น ๆ ก็ได้

ถ้าเช่นนั้น – ค่าของแรงดันเลือดเท่าใด จึงจะเรียกว่าเป็นแรงดันเลือดต่ำ นี่ก็เช่นเดียวกันกับที่ไม่มีใครบอกได้ว่า ค่าเท่าใดจึงจะเริ่มต้นบอกว่า ผู้นั้นมีแรงดันเลือดสูง และเช่นเดียวกับแรงดันเลือดสูงก็คือแรงดันเลือดต่ำไม่ใช่ โรค แต่เป็นภาวะหรืออาการที่ตรวจพบได้เท่านั้นและต้องมีเหตุที่ทำให้แรงดันเลือดนั้นต่ำลง

ที่จะบอกได้ว่าคนใดมีแรงดันเลือดต่ำนั้น พูดอย่างกว้าง ๆ ก็คือผู้นั้นจะต้องมีค่าของแรงดันเลือดต่ำลง จนทำให้แรงที่จะดันให้เลือดผ่านหลอดเลือดไปเลี้ยงสมองและอวัยวะต่าง ๆ ได้จำนวนไม่พอเพียงจนทำให้เกิดอาการขึ้น อาการที่เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ก็คืออาการมึนงงและเป็นลม

แรงดันเลือดต่ำก็เหมือนกับแรงดันเลือดสูง คือมี ๒ พวกคือพวกที่มีแรงดันเลือดต่ำ เพราะมีโรคต่าง ๆ อยู่ก่อน และแรงดันเลือดต่ำแท้ ๆ โดยหาสาเหตุไม่ได้ ฉะนี้ ก่อนที่จะได้กล่าวถึงแรงดันเลือดต่ำ ๆ ก็ควรจะทราบเสียก่อนว่า แรงดันเลือดต่ำอาจเกิดขึ้นโดยมีสาเหตุ

อย่างอื่นอยู่ก่อนแล้ว เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรังอยู่นาน ๆ เป็นต้นว่า วัณโรค โรคขาดอาหาร โรคเลือดจาง โรคหัวใจบางชนิดก็ทำให้แรงดันเลือดต่ำลง พวกโรคของต่อมไร้ท่อบางอย่าง เช่น ต่อมธัยรอยด์ หรือต่อมอัครีนัลขาดสมรรถภาพ ก็ทำให้แรงดันเลือดต่ำได้ โรคต่าง ๆ เหล่านี้เมื่อได้รับการบำบัดรักษาหายแล้ว แรงดันเลือดที่ต่ำนั้นก็กลับเพิ่มขึ้นมาสู่ระดับปรกติได้ตามเดิม

สำหรับพวกแรงดันเลือดต่ำโดยแท้ และหาสาเหตุไม่ได้นั้น พวกนี้จะพบน้อยกว่าพวกแรงดันเลือดสูง เราจึงไม่ค่อยจะได้คุ้นเคยชินหูนัก เหมือนกับแรงดันเลือดสูงที่ว่า อาจไม่มีอาการผิดปรกติอย่างใดเลยก็ได้ ทราบได้ว่ามีแรงดันเลือดต่ำผิดกว่าปรกติไปมาก ก็ต่อเมื่อบังเอิญไปตรวจสุขภาพหรือตรวจโรคอื่น แล้วไปวัดแรงดันเลือดแล้วพบเข้า อาการของพวกที่มีแรงดันเลือดต่ำนั้นอาจปรากฏขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อมีความเจ็บไข้อย่างอื่นมาแทรกแซงขึ้นและอาการสำคัญก็มีเพียงอาการมึนงง เวียนศีรษะและเป็นลมง่ายดังที่กล่าวมาแล้วเท่านั้น

มีพวกที่มีแรงดันเลือดต่ำ ที่ค่อนข้างจะแปลกอยู่อีกพวกหนึ่ง ซึ่งต่างไปจาก ๒ พวกที่กล่าวแล้ว คือในเวลาที่นอนและทำการวัดแรงดันเลือดจะพบว่า แรงดันเลือดมีค่าปรกติ หรือสูงกว่าปรกติเล็กน้อย แต่พอให้นั่งหรือยืนขึ้น เพื่อทำการวัดแรงดันเลือดแทนที่เวลานั่งหรือยืนแรงดันเลือดจะมีค่าสูงขึ้นกว่าเวลาที่นอนวัดเหมือนคนปรกติอื่น ๆ กลับตรงกันข้ามคือแรงดันเลือดเวลาให้นั่งหรือยืนนั้น กลับต่ำกว่าเวลานอนวัด ผู้ป่วยพวกนี้ ถ้าหากให้ยืนนาน ๆ สักพักหนึ่ง และถ้าหาก

อากาศค่อนข้างจะร้อนอบอ้าวสักเล็กน้อยด้วยแล้ว มักเป็นลมได้ง่าย เพราะเวลายืนนั้น แรงดันเลือดค่อย ๆ ต่ำลง จนมีเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ จึงเกิดอาการเป็นลมได้

คนเจ็บที่นอนป่วยอยู่นาน ๆ มักมีแรงดันเลือดต่ำ เป็นแบบดังที่กล่าวมาแล้วนี้ได้ชั่วคราวเหมือนกัน จะพบได้เสมอว่า คนไข้ที่นอนอยู่นาน ๆ วัน โดยไม่ได้ลุกขึ้นนั่งหรือยืนเลยนั้น เมื่อเวลาที่ได้ลุกขึ้นนั่งหรือยืน จะรู้สึกหน้ามืดและเป็นลมบ่อยครั้งที่แพทย์พบว่าผู้ป่วยเมื่อได้รับอนุญาตว่าให้ลุกจากเตียงได้ ความดีใจพอลุกขึ้นจากเตียงยืนทันที ก็จะเป็นลมล้มฟาดลงไปกับพื้น นั่นก็เพราะการมีแรงดันเลือดต่ำขณะที่ยืนขึ้นนั่นเอง เพื่อแก้ไขแรงดันเลือดต่ำแบบนี้ จึงเป็นหน้าที่ของพ่อบ้านแม่เรือนผู้พยาบาลคนไข้ที่นอนป่วยอยู่นาน ๆ ที่จะต้องให้คนไข้ค่อย ๆ หัดนั่งก่อนแล้วจึงหัดลุกขึ้นยืนเกาะเตียง และต่อไปจึงหัดก้าวเดินเป็นระยะ ๆ ไป เพื่อให้ร่างกายค่อย ๆ ชินต่อการมีแรงดันเลือดต่ำชั่วคราวนั้นเสียก่อน

การมีแรงดันเลือดต่ำ นอกจากเหตุที่กล่าวมาแล้ว ยังพบว่ามียาบางชนิดที่หากใช้อยู่เป็นประจำอยู่นาน ๆ แล้ว ทำให้แรงดันเลือดต่ำลง จนเกิดอันตรายได้มาก ๆ เหมือนกัน บางอย่างแม้ว่าจะไม่ใช้อยู่นาน ๆ เพียงแต่ใช้ครั้งเดียวก็เกิดอาการของแรงดันเลือดต่ำได้ ผู้ป่วยจำนวนมิใช่น้อยที่แพทย์ได้พบว่า ได้เกิดการแพ้ยาและแรงดันเลือดต่ำจนเป็นอันตรายขึ้น ในเมื่อได้ซื้อยาตามท้องตลาดที่ขายกันอย่างเสรีมาใช้รักษาตนเอง โดยมิได้ขอคำแนะนำจากแพทย์ เมื่อซื้อยาได้

อย่างเสรีแล้ว ยังมินำตนเองยังนำมาใช้โดยไม่ทราบถึงขนาด หรือคำนึงถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับตนเองเลยแม้แต่น้อย

เกี่ยวกับการรักษาแรงดันเลือดต่ำนั้น แทบจะเรียกได้ว่าไม่จำเป็นจะต้องรักษาแต่อย่างใดเลย ถ้าหากไม่มีอาการผิดปรกติอย่างใด แต่บังเอิญไปวัดแรงดันเลือดและพบว่าต่ำกว่าปรกติเข้า สำหรับชนชาวเอเซียนี้ แรงดันเลือดคิดเฉลี่ยแล้วก็ประมาณ ๑๐๐ – ๑๑๐ มิลลิเมตร-ปรอทก็มี ด้วยเหตุนี้การตรวจพบค่าของแรงดันเลือดต่ำกว่าค่าเฉลี่ยปรกติแล้ว ก็ไม่ควรจะตื่นเต้นตกใจเกินไปนัก

ต่อเมื่อใดแรงดันเลือดมีค่าต่ำมากจริง ๆ และเกิดมีอาการซึ่งเป็นอาการที่แสดงว่าเลือดไปสู่สมองไม่พอเพียงแล้ว ก่อนอื่นก็จะต้องหาสาเหตุเสียก่อนว่า เป็นผลมาจากโรคอื่นหรือไม่ เช่นโรคต่อมหมวกไตต่อมธัยรอยด์ โรคเลือดจาง หรือวัณโรค ซึ่งจะต้องรักษาต้นเหตุนี้เสียอาการของแรงดันเลือดต่ำก็จะหายไปด้วย

ในรายที่มีแรงดันเลือดต่ำ และมีอาการมึนงงเวียนศีรษะหรือเป็นลมง่าย แต่ไม่มีต้นเหตุของโรคอื่นอยู่ก่อนแล้ว การรักษาก็คือการระวังในด้านสุขภาพอนามัยของตนเอง บำรุงร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายบ้างพอสมควร พักผ่อนมาก ๆ คือ มากกว่าคนปรกติอื่น ๆ งดสุรายาเสพติดทุกอย่าง ดื่มน้ำชากาแฟบ้างเล็กน้อย จะช่วยให้อาการดีขึ้นบ้าง ยานอนหลับไม่เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้มีแรงดันเลือดต่ำและเกิดอาการชนิดนี้ เนื่องจากยานอนหลับยิ่งทำให้แรงดันเลือดต่ำลงไปกว่าเดิมอีก การปรึกษาแพทย์และรับคำแนะนำรักษานั้น เป็น

วิธีที่ควรและเหมาะที่สุด

ในพวกที่แปลกจากคนอื่น ๆ คือ แรงดันเลือดจะต่ำลง เวลาลุกขึ้นนั่งหรือยืนนั้น การปฏิบัติตนเองนับว่าเป็นของสำคัญ เวลาจะลุกขึ้นนั่งหรือยืน หรือเปลี่ยนอิริยาบถใด ๆ ควรจะค่อย ๆ ทำ อย่ารีบร้อนจนเกินไป ในที่สุดร่างกายก็จะค่อย ๆ ชินต่อการมีแรงดันเลือดลงต่ำลงชั่วคราว ในเวลาลุกขึ้นนั่งหรือยืนนั้นได้ อย่างไรก็ดี คนพวกนี้มักจะรู้วิธีแก้ไขตนเอง คือไม่ยืนหรือนั่งอยู่นิ่ง ๆ เป็นเวลานาน หาทางเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ซึ่งตามความรู้สึกของตนเองรู้ว่าถ้าอยู่นิ่งนาน ๆ มักเป็นลมได้

ในเรื่องของแรงดันเลือดนี้ ข้าพเจ้าใคร่จะย้ำกล่าวอีกครั้งว่า การวัดแรงดันเลือดถ้าพบว่าแรงดันเลือดของตนมีค่าสูงหรือต่ำกว่าค่าเฉลี่ยตามปรกติ ก็หาใช่ว่าตนจะต้องเกิดอาการผิดปรกติขึ้น และไม่มีโอกาสที่จะมีความสุขกับชีวิตประจำวันดังเช่นคนอื่น ๆ ไม่ใช่เป็นเรื่องที่จะตื่นตระหนกตกใจเลย □

เบาหวาน

เมื่อมีคนไข้มาหา แพทย์มักได้รับคำถามที่เกี่ยวกับโรคเบาหวานอยู่บ่อย ๆ ซึ่งคนไข้คิดว่าตนเองเจ็บป่วยลงไปนั้น เป็นผลจากโรคเบาหวาน

"ผมถ่ายปัสสาวะบ่อยมาก เข้าใจว่าคงเป็นโรคเบาหวาน"

"คุณแม่เป็นคนชอบขนมหวาน อาหารทุกอย่างต้องเติมน้ำตาล จะเป็นโรคเบาหวานใช่หรือไม่"

"ผมรับประทานอาหารจุ หิวบ่อย ๆ แต่ก็ยังรู้สึกอ่อนเพลียมาก เพื่อน ๆ บอกว่าคนอ้วน ๆ อย่างผมนี่แหละชอบเป็นโรคเบาหวาน"

"บิดาของผมถึงแก่กรรมเพราะเป็นโรคฝีฝักบัว และหมอบอกว่าเป็นโรคเบาหวาน ผมจะเป็นโรคเบาหวานอย่างบิดาไหมครับ"

"ปัสสาวะที่ดิฉันถ่ายไว้ มีมดมาตอม คงเป็นเบาหวานนะคะ"

"ดิฉันชิมปัสสาวะของตนเองดู มีรสหวาน"

นอกจากนี้ ก็ยังมีคำถามอีกหลายประการ ซึ่งคนไข้คิดว่าตนเป็นโรคนี้ แน่นอนเหลือเกิน เมื่อพูดถึงโรคเบาหวาน ทุกคนเชื่อกันไปได้ต่าง ๆ และที่เหมือนกันก็คือ ผู้ที่รู้เรื่องโรคนี้บ้าง มักมีความกลัว

มาก โดยทราบว่า โรคเบาหวานนั้นก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานมาก และเมื่อเป็นแล้วไม่มีทางที่จะรักษาได้

ขอให้เรามาได้คุยกันเรื่องโรคเบาหวานนี้สักหน่อย ก่อนจะตีโพยตีพาย ตื่นตระหนกตกใจว่าเป็นโรคเบาหวาน และถ้าเป็นแล้วจะรักษาไม่ได้ หรือมีชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์อย่างคนอื่น ๆ ไม่ได้

ก่อนอื่นเราควรจะทำความเข้าใจเสียก่อนว่า ที่เราเรียกว่า โรคเบาหวานนั้นเป็นความเข้าใจผิดไปอย่างหนึ่ง เบาหวานนั้นไม่ใช่โรค แต่เป็นอาการเพียงอย่างหนึ่งของโรคเท่านั้น คือเป็นอาการที่ปัสสาวะออกมาแล้ว มีน้ำตาลออกมากับปัสสาวะด้วย ซึ่งในคนปกติแล้วไม่ควรจะมีน้ำตาลนั้นออกมากับน้ำปัสสาวะ

น้ำตาลที่ออกมาในปัสสาวะนั้น มาได้อย่างไร ?

อาหารที่เรารับประทานเข้าไปนั้น ที่สำคัญมีอยู่ ๓ อย่าง อาหารจำพวกแป้งหรือที่เรียกว่าพวกคาร์โบไฮเดรทอย่างหนึ่ง อาหารจำพวกไขมันอย่างหนึ่ง และอาหารจำพวกเนื้อ หรือที่เรียกว่าพวกอาหารโปรเทอีนอย่างหนึ่ง อาหารเหล่านี้จะถูกย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้ จนเหลือเป็นอณูที่เล็กที่สุดที่จะถูกดูดซึมเข้าทางเยื่อบุลำไส้ เข้าไปสู่กระแสเลือดได้ และนำไปใช้ให้เกิดเป็นกำลังงานในการซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอของร่างกายและการเจริญเติบโตต่อไป

อาหารจำพวกแป้งนั้น จะถูกย่อย จนในที่สุดเป็นกลูโค้ส ซึ่งจะได้เป็นกลูโค้สนี้ทั้ง ๑๐๐ % ส่วนอาหารจำพวกไขมันนั้น เมื่อย่อยไปถึง

ที่สุดแล้วประมาณ ๑๐ % ที่เปลี่ยนมาเป็นน้ำตาล กลูโค้สและอาหารจำพวกเนื้อให้มาเป็นน้ำตาลกลูโค้สถึง ๕๘ %

ตัวน้ำตาลกลูโค้สนี้ เป็นตัวสำคัญเปรียบประดุจเชื้อเพลิงที่จะช่วยเผาผลาญอาหารไขมัน และอาหารเนื้อให้เกิดมีการย่อยและเกิดกำลังงานขึ้นให้แก่ร่างกาย ส่วนที่เหลือของกลูโค้ส เมื่อไม่ใช้ จะถูกนำไปเก็บสะสมไว้ยังตับ และกล้ามเนื้อต่าง ๆ เพื่อจะได้นำออกมาใช้ได้ยามต้องการ และเมื่อขาดแคลนได้ทันที

ในการที่กลูโค้สจะถูกใช้เป็นตัวกำลังงานเผาผลาญขึ้นให้สำเร็จได้นั้นไม่ใช่ว่ากลูโค้สจะทำหน้าที่ได้โดยตรง จะมีฮอร์โมนของร่างกายอย่างหนึ่งที่คอยบังคับให้กลูโค้สนั้นปฏิบัติหน้าที่นี้ ฮอร์โมนนี้มาจากเซลล์ชนิดหนึ่ง ที่อยู่ในตับอ่อนและมีชื่อเรียกกันว่า อินซูลิน

หน้าที่ต่าง ๆ ของอวัยวะของร่างกายเรานั้น สุดแสนจะมหัศจรรย์และสลับซับซ้อน ตับอ่อนเองทำหน้าที่ขับอินซูลิน ยังมีความสัมพันธ์อยู่กับต่อมเอนโดครีน (ต่อมไร้ท่อ) อื่น ๆ อีก คือต่อมธัยรอยด์ ต่อมปิตูอิตารี ซึ่งต่อมเอนโดครีนพวกนี้ก็จะคอยบังคับซึ่งกันและกัน ให้มีการขับอินซูลินออกมากน้อยตามต้องการอีก จะไม่กล่าวให้ละเอียดต่อไปในที่นี้

ดังนั้น อาการเบาหวาน คือ การถ่ายปัสสาวะออกมามีน้ำตาลในน้ำปัสสาวะด้วยนั้น จะเกิดขึ้นได้ในโรคที่เกิดขึ้น เนื่องจากร่างกายไม่สามารถจะใช้น้ำตาลที่ได้เข้าไปในร่างกายนั้นได้เต็มที่ นั่นคือ ไม่อาจใช้น้ำตาลในการเผาผลาญให้เกิดกำลังงาน และไม่อาจทำให้น้ำตาล

ที่มีมากขึ้นนั้นถูกนำไปเก็บไว้ในตับและกล้ามเนื้อได้ น้ำตาลในเลือดก็จะมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นในเลือด ไตก็จะทำหน้าที่ขับน้ำตาลที่มีอยู่ในเลือดนั้นออกมาเสีย จึงปรากฏน้ำตาลในน้ำปัสสาวะนั้น

ทำไมจึงเกิดอาการเบาหวาน ?

ต้นเหตุของการเกิดเบาหวาน ยังเป็นปัญหาที่ถกเถียงกันอยู่มากเหมือนกันในหลายแง่หลายมุม เบาหวานมิได้เลือกว่าจะต้องเป็นเพศใดวัยใด โดยเฉพาะหญิงหรือชายเป็นเบาหวานได้เท่า ๆ กัน คนแก่หนุ่มสาว หรือเด็กก็เป็นได้ แต่เบาหวานถ้าหากเกิดขึ้นในเด็ก ๆ อาการก็จะรุนแรงมากกว่าในคนแก่ ไม่เกี่ยวกับเชื้อชาติ แต่สมัยหนึ่งเคยเชื่อกันว่า ยิวเป็นเชื้อชาติที่เป็นเบาหวานได้มาก

พันธุกรรม ก็เคยเชื่อกันว่าเป็นต้นเหตุของเบาหวาน เพราะตามสถิติก็ปรากฏว่า เป็นได้ในครอบครัว ซึ่งมีปู่ ย่า ตา ยาย พี่น้องเคยเป็นเบาหวานมาก่อน

ต้นเหตุโดยแท้จริงนั้น ส่วนมากแล้วหาต้นเหตุไม่พบ

โรคติดเชื้อหรือการอักเสบเรื้อรังของตับอ่อน และการมีเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงตับอ่อนแข็งตัว ทำให้ขับเลือดไปเลี้ยงตับอ่อนไม่เพียงพอ หรือการเกิดแผลและเยื่อพังผืดขึ้นในตับอ่อน เป็นต้นเหตุให้มีการทำลายเซลล์ที่ขับอินซูลินออกมา และจำนวนอินซูลินที่ถูกขับออกมาไม่พอเพียงจะมาบังคับให้มีการใช้น้ำตาลกลูโค้สได้ก็เชื่อว่า เป็นต้นเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่ง

การอักเสบอย่างเฉียบพลันรุนแรงของตับอ่อน ทำให้เนื้อตับอ่อนบวม ก็ทำให้เกิดอาการเบาหวาน แต่ปรากฏว่า พอการอักเสบนั้นหายไป อาการเบาหวานนั้นก็หายไปด้วย

อารมณ์ต่าง ๆ เช่น โกรธ ตกใจ ตื่นเต้น เหล่านี้ ทำให้เกิดอาการเบาหวานขึ้นได้ชั่วคราวเหมือนกัน เพราะระหว่างที่เกิดอารมณ์ต่าง ๆ นั้นขึ้น น้ำตาลถูกขับออกมาอย่างมากจากตับ และกล้ามเนื้อจนกระทั่งอาจออกมากับน้ำปัสสาวะ

ระดับน้ำตาลในเลือด

โดยปกติแล้ว น้ำตาลในเลือดจะมีเป็นจำนวนหนึ่ง ซึ่งคงที่เสมอตลอดเวลา ถ้าหากจำนวน หรือเราจะเรียกว่า ระดับของน้ำตาลนั้นเพิ่มขึ้น เช่นภายหลังอาหารน้ำตาลก็จะถูกเปลี่ยนแปลงสภาพไปเป็นกลัยโคเจน ที่นำไปเก็บไว้ในตับและกล้ามเนื้อ แต่ถ้าหากระดับของน้ำตาลในเลือด ลดต่ำลงกว่าปกติเมื่อใด ร่างกายก็จะเปลี่ยนกลัยโคเจนจากตับ และกล้ามเนื้อออกมาเติมลงในกระแสเลือด ให้มีน้ำตาลอยู่ในระดับปกติคงที่ต่อไป

ดังนี้ ในการที่เราจะพบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดของคนปกตินั้นมีเท่าใด แพทย์จึงมักจะเจาะเลือดจากเส้นเลือดดำที่แขนออกมาตรวจหาจำนวนน้ำตาลนั้น และจะเจาะเลือดในตอนเช้าตรู่ ก่อนเวลาอาหารใด ๆ ทั้งสิ้น

ในคนปกตินั้น ระดับของน้ำตาลในเลือดคิดเฉลี่ยแล้ว ในเลือด

จำนวน ๑๐๐ ลูกบาศก์เซ็นติเมตร จะมีน้ำตาลกลูโค้สอยู่ประมาณ ๑๐๐ มิลลิกรัม แพทย์จะเขียนบอกระดับน้ำตาลในเลือดว่ามี ๑๐๐ ม.ก. % และระดับน้ำตาลนี้จะไม่เกินกว่า ๑๒๐ ม.ก. % ซึ่งในระดับเช่นนี้ ไตจะไม่ขับน้ำตาลในเลือดออกเลย คือสามารถจะกรองเอาน้ำตาลที่ออกมากับน้ำปั่สสาวะนั้น ซึมกลับคืนเข้าสู่กระแสเลือดได้ แต่ถ้าระดับสูงขึ้นเกินกว่า ๑๓๐ ม.ก. % น้ำตาลที่ออกมาจะเกินสมรรถภาพของไตที่จะดูดกลับได้ จึงมีน้ำตาลบางส่วนออกมากับน้ำปั่สสาวะ ความรู้เช่นนี้เราอาจทดลองได้ แม้แต่ในคนปกติโดยการฉีดน้ำตาลจำนวนมาก ๆ เข้าสู่กระแสเลือด ก็อาจมีน้ำตาลออกมาในปั่สสาวะได้ เพราะร่างกายเก็บหรือใช้น้ำตาลนั้นไม่ได้ทัน โดยระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นเร็วมาก ด้วยเหตุนี้ในการเจาะเลือด เพื่อตรวจระดับน้ำตาลในเลือด จึงทำให้เราทราบได้ว่า ระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากเพียงใด เป็นเบาหวานหรือไม่และเป็นมากน้อยแค่ไหน

คนไข้ที่เป็นเบาหวานมีอาการอย่างไร

ในรายที่เป็นใหม่ ๆ หรือเป็นน้อย เบาหวานไม่อาจแสดงอาการแต่อย่างไรที่ชัดเจนจนสังเกตได้ชัดเลย มีหลายรายที่ตรวจพบว่าเป็นโรคเบาหวาน เพราะบังเอิญไปตรวจพบเข้า โดยเป็นโรคอื่นและไปหาแพทย์ และแพทย์ได้ทำการตรวจอย่างละเอียดจึงได้พบเข้า ฉะนั้นบางคนอาจเป็นเบาหวานโดยตนเองไม่ทราบก็ได้ น้ำหนักความอ้วนหรือความผอมใด ๆ ก็มิได้เป็นลักษณะของอาการเบาหวานในตอนที่เป็นใหม่ ๆ หรือเป็นเพียงเล็กน้อยเลย

ต่อเมื่อเป็นมาก ๆ อาการต่าง ๆ จึงปรากฏชัดเจนขึ้น จะเริ่มต้นโดยสังเกตตนเองได้ว่า มีการถ่ายปัสสาวะบ่อย และมีจำนวนมากขึ้น เป็นเหตุให้กระหายน้ำและดื่มน้ำมาก ๆ ในตอนนี้บางคนสังเกตพบว่า ปัสสาวะที่ตนถ่ายไว้นั้นมีมดมาตอม และบางคนถึงกับชิมปัสสาวะของตนเอง รู้สึกมีรสหวาน จะรู้สึกหิวบ่อย ๆ และรับประทานอาหารจุ มีบางรายที่ชอบอาหารพวกหวาน ๆ มากขึ้น พวกคนที่อ้วนถ้าหากได้ชั่งน้ำหนัก จะเห็นว่าน้ำหนักลดลง และพวกที่มีรูปร่างผอม ก็กลับจะผอมหรือน้ำหนักลดลงมากยิ่งขึ้น ดังนี้อาการที่เด่นชัดนั้นก็จะมี ๓ ประการ คือ **รับประทานอาหารจุ ๑ ดื่มน้ำมาก และกระหายน้ำบ่อย ๆ ๑** และ **ปัสสาวะมาก ๑**

คนที่เป็นเบาหวาน จะมีอาการอื่นร่วมไปด้วยเสมออีกหลายอย่าง ที่**ผิวหนังมักมีอาการคันโดยปราศจากผื่นคัน** มีคันตามผิวหนังทั่ว ๆ ไป ในผู้หญิงอาจมีอาการคันที่บริเวณของลับ ตาฝ้าฟางลง มีต้อกระจกหรือเกิดการอักเสบของม่านตา หลายรายที่มักจะมีอาการชาตามปลายมือปลายเท้าหรือผิว ๆ ทั่วไปของร่างกาย อันเกิดขึ้นเนื่องจากเกิดมีการอักเสบของปลายประสาท ความคิดอ่านต่าง ๆ อาจเสื่อมลง และคนไข้จะมีอาการอ่อนเพลียลงทุกที

การที่น้ำตาลในกระแสเลือดมีระดับสูงมาก บริเวณเซลล์ของอวัยวะต่าง ๆ ก็ย่อมจะชุ่มฉ่ำอยู่ด้วยน้ำตาล โรคแทรกที่สำคัญและทำให้เกิดอันตรายต่อคนไข้ จึงมักเกิดขึ้นได้ง่าย คนไข้มักเกิดเป็นฝีเล็ก ๆ ได้บ่อย แต่ที่เป็นอันตรายก็คือ การเกิดฝีฝักบัวขึ้น โดยเชื้อหนอง

ต่าง ๆ เมื่อได้เข้าสู่บาดแผล ข่วนเกาเพียงเล็กน้อย ก็จะเจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้ก็เพราะตามเนื้อต่าง ๆ นั้นมีน้ำตาลชุ่มชื้นพอที่จะใช้เป็นที่เพาะเชื้อให้เจริญมากขึ้น อีกทั้งความต้านทานต่อโรคต่าง ๆ ของคนไข้เบาหวานนั้นลดน้อยลงมาก ผีฝักบัวจึงเกิดขึ้นได้โดยง่าย และอาจมีหลาย ๆ หัว

พิษจากการเกิดการอักเสบของผีฝักบัว การเน่าตายลงของเนื้อที่เกิดเป็นผีฝักบัว การมีเชื้อเล็ดลอดเข้าสู่กระแสเลือด และเพิ่มแพร่กระจายเชื้อต่าง ๆ ที่ปล่อยน้ำพิษของมันเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เกิดอาการรุนแรงได้จนถ้าหากมิได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ก็อาจทำให้คนไข้ตายได้

ที่จะพบได้บ่อย ๆ เกี่ยวกับโรคแทรกของคนไข้ที่เป็นเบาหวานอีกอย่างหนึ่งก็คือ การเกิดการเน่าตายลงของมือหรือเท้า ที่เท้านั้นเราจะพบได้บ่อย ๆ เมื่อมีบาดแผลเพียงเล็กน้อย เช่นตัดเล็บเท้าแล้วเกิดมีแผลขึ้น หรือการเดินสะดุดเกิดเป็นแผลของนิ้วเท้า หรือเพียงแต่บาดแผลที่ถูกรองเท้ากัดพองและแตกเป็นแผล บาดแผลเหล่านี้ก็ลุกลามเร็วมาก เมื่อเกิดมีเชื้อหนองต่าง ๆ ตกลงในแผล แผลจะลามใหญ่ขึ้นจนเกิดการเน่าของมือหรือเท้านั้นอย่างรวดเร็วมาก จนเป็นเหตุให้จำต้องรีบตัดแขนหรือขาข้างนั้น เพื่อช่วยชีวิตของคนไข้เอาไว้

ได้พูดมาตอนต้น ๆ แล้วว่า อาหารต่าง ๆ จำพวกไขมัน และจำพวกเนื้อนั้น จำต้องอาศัยน้ำตาลกลูโค้สในการทำให้เกิดการเผาไหม้จนเกิดเป็นกำลังงานขึ้น และมีการย่อยลงไปจนถึงที่สุด ในเบาหวาน

แม้จะมีน้ำตาลอยู่ในระดับสูงมาก แต่น้ำตาลไม่สามารถถูกใช้ได้ เพราะการขาดอินซูลิน การเผาผลาญพวกไขมัน และพวกเนื้อก็ไม่สิ้นสุดลงไปจนถึงที่สุด อาหารที่ย่อยมิได้ถึงที่สุดนี้ ก็จะกลับเป็นวัตถุที่เป็นพิษขึ้นเรียกกันว่า "คีโตน" ซึ่งจะทำให้เกิดอาการที่สำคัญมากในการเกิดพิษนี้ เมื่อคีโตนได้เพิ่มมากขึ้น ๆ ในกระแสเลือด เราเรียกภาวะที่มีคีโตนเกิดขึ้นในเลือดมากขึ้น ๆ นี้ว่า ภาวะคีโตซิส ซึ่งจะเป็นภาวะทำให้คนไข้หมดสติทุกประการ (โคม่า) และตายได้

เมื่อเริ่มต้นภาวะคีโตซิส อาการของคนไข้เบาหวานจะเปลี่ยนไปจะมีอาการอ่อนเพลียมากขึ้น เบื่ออาหาร มีคลื่นไส้และอาเจียน รู้สึกหัวใจเต้นแรง ชีพจรเร็ว การหายใจจะรู้สึกมีกลิ่นผิดปกติ หายใจหอบถี่และลึก มีไข้จะค่อย ๆ หมดสติและในที่สุดตายได้

จะทราบได้อย่างไรว่าเป็นเบาหวาน

อาการต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้ว นับได้ว่าพอจะช่วยบอกให้เกิดความสงสัยได้ว่าเป็นโรคเบาหวาน แต่เพียงทราบอาการดังกล่าว ก็หาบอกได้ลงทันทีว่าเป็นโรคเบาหวานไม่ เพราะอาการต่าง ๆ อาจเป็นอาการของโรคหลายอย่างได้เหมือนกัน การจะบอกได้ว่าเป็นเบาหวานแน่นอนก็ต่อเมื่อ ทำการตรวจน้ำปัสสาวะพบว่า มีน้ำตาลและทำการตรวจเลือด พบระดับของน้ำตาลมีสูงกว่าปกติ

สำหรับการตรวจปัสสาวะแล้วพบน้ำตาลก็มิใช่จะลงความเห็นได้ทันทีว่าเป็นเบาหวาน จะต้องพิจารณาถึงเหตุอื่นบางประการ ที่ทำให้

มีน้ำตาลออกมาในน้ำปัสสาวะได้เหมือนกัน เช่น การฉีดน้ำตาล จำนวนมาก ๆ เข้าเส้นเลือด การมีสมรรถภาพของไต ในการที่จะเก็บน้ำตาลกลับคืนสู่กระแสเลือดได้ไม่ดีพอ ยังมีโรคบางโรคของต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ที่อาจทำให้มีน้ำตาลออกมาในน้ำปัสสาวะได้ เช่น โรคของต่อมธัยรอยด์ โรคของต่อมปิตูอิตารีเป็นต้น ในสตรีหลังคลอดบุตรใหม่ ๆ ขณะที่นมคัดมาก ๆ อาจมีน้ำตาลจากน้ำนมที่ไหลกลับเข้าสู่กระแสเลือดและขับออกมาทางปัสสาวะ ก็อาจตรวจพบปัสสาวะมีน้ำตาล ดังนี้การตรวจปัสสาวะเพียงครั้งเดียวพบน้ำตาลจะลงความเห็นว่าเป็นเบาหวานเลยนั้นไม่ได้ ต้องตรวจหลายครั้ง และต้องพิจารณาตรวจอย่างอื่น ๆ ด้วย

อย่างไรก็ตาม การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ย่อมจะมีความสำคัญยิ่งกว่าการตรวจน้ำปัสสาวะแต่อย่างเดียว เพราะจะทำให้ทราบว่าเป็นเบาหวานจริงหรือไม่ และเป็นมากหรือน้อยเพียงใด

แพทย์ให้การบำบัดรักษาเบาหวานอย่างไร ?

การรักษาเบาหวานนั้น การบำบัดมีหลัก ๒ อย่าง คือ การจำกัดอาหารอย่างหนึ่ง และการใช้อินซูลินอีกอย่างหนึ่ง

ในการที่จะรักษา ก็ต้องนึกถึงว่า คนไข้ที่เป็นเบาหวานนั้นเป็นชนิดที่เป็นอย่างอ่อน ๆ เป็นมากพอควรหรือเป็นมาก

การรักษาเบาหวาน ไม่สามารถที่จะทำการรักษาให้หายโดยเด็ดขาดได้ แต่การรักษาก็เพื่อจะให้อาการต่าง ๆ บรรเทาลงไปอย่างมาก คือจากเป็นมากมาให้เป็นน้อยที่สุด ดังนั้นการตรวจน้ำปัสสาวะ

และเลือดอยู่เสมอ ๆ จึงเป็นวิธีการที่สำคัญและจำเป็นในการรักษา เพื่อว่าจะได้จำกัดอาหารให้ถูกต้อง และใช้ยาให้ถูกขนาดว่าควรเพิ่มหรือลดลงแค่ไหน

การจำกัดอาหารถือว่าเป็นหลักสำคัญในการรักษา เพราะไม่จำเป็นจะต้องพึ่งยาฉีดอินซูลินอยู่ตลอดไป ดังนี้การปฏิบัติตนและการกวดขันเรื่องอาหารเป็นสิ่งที่แพทย์จะแนะนำให้เสมอ โดยที่อาหารจำพวกแป้งทำให้เกิดน้ำตาลได้ทั้งหมด อาหารเบาหวานจึงเป็นอาหารที่จำกัดอาหารพวกแป้งและน้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ แต่การจำกัดอาหารนั้นก็จำเป็นจะต้องคำนึงถึงการได้อาหาร ที่จะให้ได้กำลังงานขึ้นแก่ร่างกายให้พอเพียง จึงเป็นการยุ่งยากมากเหมือนกันในการที่จะให้อาหารที่ถูกต้อง ถ้าหากจะต้องรักษาตัวอยู่กับบ้าน ฉะนั้น การจำกัดอาหารนั้น จึงจำต้องคอยติดต่อรับคำแนะนำและตรวจอาการต่าง ๆ จากแพทย์อยู่เสมอ หรือไม่ก็ต้องรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล

เรื่องโรคติดเชื้อต่าง ๆ เป็นเรื่องที่สำคัญอย่างหนึ่ง ถ้าหากเกิดมีโรคใด ๆ ขึ้นในคนไข้เบาหวาน จะทำให้อาการของโรคนั้น ๆ ยิ่งรุนแรงมากขึ้น เพราะความต้านทานต่อโรคต่าง ๆ ในคนเบาหวานมีน้อยกว่าปกติมาก การรักษาโรคที่เกิดขึ้นจึงเป็นเรื่องที่จะต้องรีบรักษาให้หายไปโดยเร็วที่สุด

การใช้อินซูลินนั้น จะใช้ก็ต่อเมื่อมีความจำเป็นจริง ๆ เท่านั้น มีหลายคนที่พากันคิดว่า การฉีดอินซูลิน ก็เพื่อจะให้คนไข้เบาหวานไม่ต้องห่วงกังวลถึงเรื่องอาหารจะได้รับประทานอาหารอย่างใดก็ได้เต็ม

ที่ ความมุ่งหมายของการใช้อินซูลินก็เพื่อจะเพียงแต่ว่าช่วยจัดระดับของน้ำตาลในเลือดให้ลดต่ำลงมา แล้วจะได้ใช้รักษาโดยวิธีจำกัดอาหารต่อไปเท่านั้น

การใช้ยาฉีดอินซูลิน ก็มีความยุ่งยากลำบากอยู่เหมือนกัน เพราะจะต้องคิดคำนวณขนาดที่จะให้ถูกต้อง การให้โดยมิได้คำนึงถึงขนาดถ้าหากให้น้อยไปก็มิได้ผลเท่าใดนัก แต่ถ้าหากให้เกินขนาดไป อินซูลินใช้น้ำตาลในเลือดมากและเร็ว ระดับน้ำตาลในเลือดก็จะลดต่ำลงรวดเร็ว ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลต่ำลง เป็นอันตรายมากเหมือนกัน

ภาวะที่มีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง เมื่อใช้อินซูลินขนาดมากเกินไปนั้น จะปรากฏอาการขึ้นหลังฉีดราว ๔–๖ ชั่วโมง คนไข้จะรู้สึกใจสั่นหวิว ๆ ใจเต้นแรง เหงื่อออก ผิวหนังซีด ตัวเย็น มือและตัวสั่นหอบตื้น ๆ ชักกระตุก และมีอาการช็อค ซึ่งถ้าไม่ได้รับการแก้ไขทันท่วงทีก็อาจตายได้เหมือนกัน

มีคนไข้หลายรายที่ได้รับอินซูลิน ทั้ง ๆ ที่ให้ขนาดอย่างถูกต้องตามคิดคำนวณให้ และคนไข้เองก็ปฏิบัติตนถูกต้องตามคำแนะนำของแพทย์ทุกประการ น้ำตาลในปัสสาวะและในเลือดก็ยังคงสูงอยู่นั้น ก็เป็นเรื่องที่จะต้องค้นหาเหตุและคิดถึงว่า อาหารที่ให้คนไข้นั้นยังให้เป็นจำนวนมากเกินไปหรือไม่ มีโรคติดเชื้ออื่น ๆ อยู่หรือเปล่า เช่นฝีเล็ก ๆ หรือฝีฝักบัว หรือโรคอื่นใดก็ตาม ที่ทำให้มีไข้ คนไข้ได้ออกกำลังกายหรือปฏิบัติงานของตนตามปกติหรือไม่ เพราะถ้าไม่ได้ออกกำลังหรือทำงานใด ๆ เลย ร่างกายก็มิได้ใช้น้ำตาลมากตามสมควร

นอกจากนั้นอารมณ์ต่าง ๆ และความทุกข์ร้อนในใจ ถ้าหากมีมากจะทำให้น้ำตาลถูกขับออกมาจากตับมาก น้ำตาลก็เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเหตุนี้จึงจำต้องใช้อินซูลินเพิ่มขนาดขึ้นไปอีก

การรักษาเบาหวานนั้นไม่เพียงแต่ยุ่งยากลำบากดังกล่าว การที่จะรักษาให้จำนวนน้ำตาลลดลงมาให้อยู่ในระดับที่มีอาการน้อยมาก ๆ มิใช่จะกระทำได้ในเวลาอันสั้นเพียง ๒–๓ วัน สาเหตุอื่น ๆ และสิ่งแวดล้อม จะต้องนำมาคิด เพื่อการบำบัดให้ถูกต้องสมบูรณ์อีกด้วย จะต้องคิดถึงอายุ เพศ น้ำหนัก สิ่งแวดล้อม การครองชีพต่าง ๆ และเหตุอื่น ๆ อีกหลายประการ จึงจะทำให้การบำบัดเป็นผลอันพอใจได้

ฝีฝักบัวกับโรคเบาหวาน

ฝีฝักบัว เป็นฝีชนิดที่รุนแรงมากยิ่งกว่าฝีธรรมดาอื่น ๆ จะเกิดมีการเน่าตายลงของผิวหนัง ไขมันใต้ผิวหนัง และอาจเน่าตายลงไปถึงชั้นกล้ามเนื้อเกิดขึ้นเนื่องจากเชื้อจำพวกที่ทำให้เกิดหนอง มักจะเกิดในคนที่มีร่างกายอ่อนแอเพราะโรคใด ๆ ก็ตาม แต่ฝีฝักบัวกับโรคเบาหวานชอบที่จะเป็นโรคคู่กันไปอยู่เสมอ เพราะการเกิดผื่นคัน การเกา การถลอก การเป็นแผลเพียงเล็กน้อย เชื้อต่าง ๆ ก็จะเข้าสู่แผลทำให้เกิดเป็นฝีหัวเล็ก ๆ หลายหัวรวมกันขึ้น และโดยเหตุที่พวกเป็นโรคเบาหวาน ความต้านทานต่อโรคต่าง ๆ มีต่ำลง อีกทั้งเลือดมีน้ำตาลมาก เหมาะที่เชื้อนั้นจะใช้เป็นอาหาร ให้มันเจริญเพิ่มตัวขึ้นได้มาก ๆ นั่นเอง ฝีฝักบัวจึงมักเกิดขึ้นในพวกคนไข้เบาหวาน

ฝีฝักบัวก็คือฝีหัวเล็ก ๆ หลายหัวรวมกันขึ้น อาจเกิดที่ใด ๆ ก็ได้ แต่ชอบเกิดได้มาก ๆ ก็คือแถวต้นคอ และกลางหลัง เพราะบริเวณนี้หนังหนาและมีเลือดมาเลี้ยงน้อย

ลักษณะของฝีฝักบัวจะสังเกตได้ว่าผิดกับฝีธรรมดา ถ้าสังเกตให้ดีฝีฝักบัวจะมีอาณาเขตที่อาจแบ่งเป็น ๓ วงด้วยกัน วงในหรือที่ยอดจะเห็นเป็นฝีเล็ก ๆ จุดขาว ๆ อยู่หลายหัว วงกลางที่ถัดออกมารอบ ๆ จะเห็นผิวหนังสีแดงคล้ำหรือสีม่วง ๆ ซึ่งเป็นบริเวณที่จะเกิดมีการเน่าหลุดออกมาต่อไป และวงนอกซึ่งค่อนข้างกว้างและแข็งเป็นวงฐานของฝีฝักบัวนั้น

ฝีฝักบัวจะนูนสูงขึ้น บวม แดง ร้อน และมีอาการเจ็บปวดอย่างมาก แต่จะแปลกไปกว่าฝีธรรมดาอยู่อย่างหนึ่ง คือ ตลอดเวลาจะไม่มีการน่วมที่บอกถึงลักษณะของการสุกงอมของฝีเหมือนฝีธรรมดาเลย เมื่อฝีแตกก็หมายถึงว่าเนื้อเน่าต่างของฝีนั้นหลุดออกมาจนเป็นแผลกว้างใหญ่มาก คนไข้มักมีไข้สูง คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ และเจ็บปวดรุนแรงจนนอนไม่หลับ ถ้ายิ่งมีเชื้อหนองได้เล็ดลอดเข้าสู่กระแสเลือดได้ อาการจะรุนแรงและหนักยิ่งขึ้น

ในปัจจุบันนี้ ยาทำลายเชื้อและยาปฏิชีวนะต่าง ๆ ที่ดี ๆ มีมาก การผ่าตัดและตัดเอาเนื้อเน่า ๆ ต่าง ๆ ของฝีออก เป็นวิธีปลอดภัยยิ่งขึ้นกว่าสมัยก่อน ๆ มาก แต่ถ้าฝีฝักบัวเกิดขึ้นในคนที่เป็นเบาหวานแล้ว การรักษาเบาหวานไปพร้อม ๆ ด้วย เป็นสิ่งที่จำเป็นจะต้องกระทำ

ผีฝักบัวนั้นผิดกับผีธรรมดาอีกอย่างหนึ่งก็คือ เมื่อหายแล้ว ก็มักจะเกิดเป็นแผลเป็นใหญ่และกว้างมาก เพราะการเน่าตายของผิวหนังมีกว้างมากนั่นเอง

ได้คุยกันถึงเรื่องเบาหวานมาก็มากพอควรแล้วจึงใคร่จะบอกกล่าวว่า การเป็นเบาหวานนั้นแม้จะรักษาให้หายขาดมิได้โดยเด็ดขาดก็จริง แต่ก็มิใช่ว่าจะต้องตื่นตระหนกตกใจจนเกินควร จนเป็นเหตุให้คิดมาก เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ผิดปกติขึ้น เพราะคนที่เป็นเบาหวานนั้น ถ้าหากรู้จักปฏิบัติตนได้ถูกต้อง ก็ย่อมจะมีชีวิตยืนยาว และเป็นปกติสุขได้เช่นคนปกติอื่น ๆ เบาหวานสามารถที่จะถูกรักษาให้อาการลดน้อยลงไปได้จนเกือบจะเหมือนกับคนปกติทั้งหลาย อารมณ์ที่ผิดปกติต่าง ๆ ความตื่นตกใจ ความหวาดระแวงต่าง ๆ นั้นทำลายชีวิตมากยิ่งกว่าอาการของเบาหวานเสียอีก □

ผักที่มีน้ำตาล ๓ %

๑. มะเขือเทศ
๒. หัวผักกาดแดง
๓. แตงกวา
๔. ผักกาดหอม
๕. ผักโขม
๖. บวบเหลี่ยม
๗. น้ำเต้า
๘. ผักกาดขาว
๙. ถั่วงอก
๑๐. ผักตำลึง
๑๑. ผักตั้งโอ๋
๑๒. ผักกาดเขียว
๑๓. หน่อไม้กระป๋อง
๑๔. ผักบุ้ง
๑๕. มะละกอดิบ
๑๖. บวบงู
๑๗. ฟักเขียว
๑๘. เห็ดบัว
๑๙. เต้าหู้

ผักที่มีน้ำตาล ๖ %

๑. คะน้า
๒. ฟักทอง
๓. มะระ
๔. พริกชี้ฟ้า
๕. ถั่วงอกหัวโต
๖. น้ำมะพร้าวอ่อน
๗. น้ำตาลสด (มะพร้าว)
๘. ถั่วฝักยาว
๙. พริกหยวก
๑๐. มะเขือพวง
๑๑. ผักกาดเหลือง
๑๒. มะเขือเปราะ
๑๓. มะเขือยาว
๑๔. มะระจีน

๑๕. หัวผักกาด
๑๖. กะหล่ำปลี
๑๗. ผักชี
๑๘. คื่นฉ่าย
๑๙. หัวปลี
๒๐. สระแหน่
๒๑. กระเจี๊ยบ
๒๒. หน่อไม้ไผ่

ผักที่มีน้ำตาล ๑๐ %

๑. หอมหัวเล็ก
๒. หัวบีทรูท
๓. หัวผักกาดเหลือง
๔. ต้นหอม
๕. มะรุม
๖. ถั่วฝักยาว
๗. เต้าเจี้ยว
๘. ดอกแค
๙. มันแกว
๑๐. เนื้อมะพร้าวอ่อน
๑๑. มะพร้าวขูด
๑๒. หัวหอมใหญ่
๑๓. ต้นกระเทียม
๑๔. สายบัว
๑๕. ขิง
๑๖. ขนุนดิบ
๑๗. ใบมะขามอ่อน
๑๘. มะระขี้นก

จำนวนน้ำตาลมีในผลไม้ต่าง ๆ

ผลไม้ที่มีน้ำตาล ๔ % ๑. แตงโม ๒. แตงไทย
๓. แตงทอง

ผลไม้ที่มีน้ำตาล ๘ % ๑. มะเฟือง ๒. สตอร์เบอรี่
๓. ขนุนดิบ ๔. มะม่วงดิบ

ผลไม้ที่มีน้ำตาล ๑๐ %	๑. มะนาว	๒. ส้ม
	๓. ส้มโอ	๔. มะละกอ
	๕. สับปะรด	๖. เงาะ
	๗. ลูกพีช	๘. ลูกพลับ
	๙. น้ำสับปะรด	
ผลไม้ที่มีน้ำตาล ๑๕ %	๑. ชมพู่	๒. มังคุด
	๓. แอปเปิ้ล	๔. ทับทิม
	๕. องุ่น	๖. ลิ้นจี่สด
	๗. ลูกเชอรี่	๘. ลูกสาลี่
	๙. มะม่วงสุก	๑๐. ฝรั่ง
	๑๑. มะขามป้อม	๑๒. ลังสาด
	๑๓. มันฝรั่ง	๑๔. กล้วยดิบ
ผลไม้ที่มีน้ำตาล ๒๐ %	๑. ลูกหวาย	๒. ลูกพลับจีน
	๓. ละมุด	๔. เผือก
	๕. ผักสะเดา	๖. แห้วจีน
	๗. เมล็ดผักชี	
ผลไม้ที่มีน้ำตาล ๒๕ %	๑. น้อยหน่า	๒. ทุเรียน
	๓. ขนุนสุก	๔. พุทรา
	๕. กล้วยหักมุก	๖. ถั่วลิสง
	๗. กระจับ	๘. หัวกระเทียม
	๙. มันมือเสือ	๑๐. มะม่วงหิมพานต์

	๑๑. เต้าหู้ยี้	
ผลไม้ที่มีน้ำตาล ๓๐ %	๑. กล้วย	
ผลไม้ที่มีน้ำตาล ๓๕ %	๑. กล้วยน้ำว้า	๒. กล้วยไข่
	๓. ถั่วเขียว	๔. ถั่วเหลือง
	๕. มันสำปะหลัง	๖. มันเทศ
ผลไม้ที่มีน้ำตาล ๖๐–๖๕ %	๑. ถั่วดำ	๒. เมล็ดบัว
	๓. เกาลัด	๔. หน่อไม้แห้ง

จำนวนน้ำตาลที่มีในข้าว และของหวาน

๑. ข้าว	๑/๒ ถ้วย	จะมีน้ำตาล	๒๕ กรัม
๒. ขนมปัง	๑ แผ่น	,,	๑๕ กรัม
๓. มักโรนี	๑/๒ ถ้วย	,,	๑๕ กรัม
๔. ข้าวโพด	๓/๔ ถ้วย	,,	๑๕ กรัม
๕. แป้ง	๒.๑/๒ ช้อนโต๊ะ	,,	๑๕ กรัม
๖. แยม	๑ ช้อนโต๊ะ	,,	๔๐ กรัม
๗. น้ำตาล	๑ ช้อนโต๊ะ	,,	๑๕ กรัม
๘. นม	๑ ถ้วย	,,	๑๒ กรัม
๙. น้ำอ้อย	๑/๒ ถ้วย	,,	๑๔ กรัม
๑๐. น้ำผึ้ง	๑/๒ ถ้วย	,,	๘๐ กรัม
๑๑. ผงโกโก้	๑/๒ ถ้วย	,,	๓๐ กรัม
๑๒. ไอสครีม	๑/๒ ถ้วย	,,	๒๐ กรัม

อาหารที่คนไข้เบาหวานไม่ควรรับประทาน

๑. ห้ามรับประทานของหวาน และอาหารที่ปรุงด้วยน้ำตาล
๒. ผลไม้กระป๋องที่มีส่วนผสมน้ำตาล ห้ามไม่ให้รับประทาน
๓. ห้ามน้ำผึ้ง แยม เยลลี่ น้ำเชื่อม น้ำอ้อย น้ำขวด เค็ก กุ๊กกี้ ขนมหวานต่าง ๆ
๔. ห้ามกินจุบจิบ
๕. ถ้าอยากจะรับประทานของหวาน ควรใส่น้ำตาลเทียม หรือ (ซูการีน)
๖. ข้าวจะต้องรับจำกัดลง ควรจะปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือ โภชนากรเรื่องอาหารโดยตรง.

ข้อควรปฏิบัติ และระวังตัว

๑. รับประทานอาหารให้ถูกต้อง
๒. ออกกำลังกายพอสมควร
๓. ใช้อินซูลิน หรือยาเม็ดให้ถูกต้องตรงตามเวลา
๔. ระวังสุขภาพ อย่าตรากตรำมากเกินไป
๕. ถ้ามีอาการ อ่อนเพลีย ตกใจ หัวตัวสั่น เหงื่อออก หรือมีอาการปวดศีรษะ ตามัว ให้รีบรับขนมหวาน หรือน้ำตาลเข้าไปทันที ควรจะนำบัตรบอกว่าเป็นเบาหวานติดตัวไปเสมอ และควรจะมีขนมหวานติดตัวเสมอ (ทั้งนี้เกิดจากรับอาหารเข้าไปไม่

ได้เพียงพอ) ถ้าได้รับอาหารมากเกินไป อินซูลินน้อย คนไข้จะมีอาการง่วง ผิวหน้าร้อนผ่าว เคลื่อนไส้ อาเจียน หายใจมีกลิ่นคล้ายผลไม้ ถ้าทิ้งไว้อาจจะทำให้ไม่รู้สึกตัวต้องรีบตามแพทย์ทันที □

ท้องผูก

เรื่องท้องผูก เป็นเรื่องหนึ่งที่มีปัญหาอย่างมากในชีวิตของคนเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่มีท้องผูกเป็นประจำหรือท้องผูกเรื้อรังแล้ว จะก่อให้เกิดปัญหายุ่งยากรำคาญใจอยู่ไม่น้อย ท้องผูกเป็นปัญหาตลอดมา นับแต่คนเรามีขึ้นมาในโลก และในปัจจุบันนี้ยิ่งจะเป็นปัญหามากยิ่งขึ้น ด้วยเรื่องอาหารการกินและสภาพความเป็นอยู่ของคนเราสมัยนี้มีบทบาทหรืออิทธิพลที่จะทำให้เกิดท้องผูกกันได้มากขึ้น

การมีท้องผูก โดยทั่วไปแล้ว แม้จะไม่ทำให้เกิดอันตรายรุนแรงต่อร่างกายและชีวิตอย่างใด แต่ท้องผูกก็จะทำให้คนเรามีอาการแน่นอึดอัดในท้อง อาหารไม่ย่อย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ วิงเวียนศีรษะ มึนซึม หรือบางคนถึงกับปวดศีรษะหรือมีไข้ก็ได้

การขับถ่ายอุจจาระตามปรกติเป็นประจำ ถือได้ว่าเป็นนิสัยดีอย่างหนึ่งในด้านสุขภาพอนามัย แต่เมื่อมีท้องผูกเกิดขึ้นคนทั่วไปไม่น้อยที่เข้าใจกันว่าท้องผูกเป็นโรคอย่างหนึ่ง ความจริงท้องผูกไม่ใช่โรค แต่เป็นอาการอย่างหนึ่งที่แสดงออกมา โดยไม่มีการถ่ายอุจจาระตามปรกติอันควรเท่านั้น และท้องผูกนี้จะมีต้นเหตุได้หลายต้นเหตุ

ก่อนอื่นเราควรจะได้เข้าใจถึงกลไกของการขับถ่ายอุจจาระตามปรกติเสียก่อน เมื่ออาหารที่เรากินลงไปได้ถูกย่อยในกระเพาะอาหาร

และลำไส้เล็กแล้ว ตลอดแนวทางของลำไส้เล็กที่อาหารผ่านไป อาหารที่ย่อยแล้วจะดูดซึมผ่านผนังลำไส้เล็กเข้าสู่กระแสเลือด เมื่อมาสุดปลายทางของลำไส้เล็กและเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ ตอนนี้ก็จะเหลือแต่อาหารที่ย่อยไม่ได้และกากอาหารที่ร่างกายไม่ต้องการแล้ว ซึ่งอยู่ในสภาพเหลวอยู่เนื่องจากมีพวกน้ำและน้ำย่อยอาหารเป็นส่วนมาก

เมื่อเข้ามาสู่ลำไส้ใหญ่ จะไม่มีการย่อยอาหารอีก แต่จะมีการดูดซึมเอาน้ำกลับคืนเข้าสู่ร่างกาย กากอาหารจะค่อย ๆ ข้นขึ้น ๆ จนในที่สุดเมื่อมาถึงทางของลำไส้ใหญ่ ก่อนจะออกไปสู่ทวารหนัก กากอาหารจะมาพักอยู่ตอนสุดทางนี้ และค่อย ๆ รวมตัวกันขึ้นเป็นก้อน เพื่อการที่จะขับถ่ายออกมาทิ้งต่อไป

การถ่ายอุจจาระจะมีขึ้น ก็โดยผลของการกระตุ้นต่อลำไส้ใหญ่ให้มีการบีบตัวไล่อุจจาระออกมา การกระตุ้นนี้เกิดจากแรงกดที่มีต่อผนังของลำไส้ใหญ่ตอนสุด โดยก้อนอุจจาระที่โตขึ้นภายในลำไส้ใหญ่นั้นจะทำให้ผนังยืดตัวออก ประสาทที่ผนังของลำไส้จะถูกกระตุ้น ทำให้เกิดความรู้สึกปวดถ่ายขึ้นมาและลำไส้ใหญ่ก็จะมีการเคลื่อนไหวบีบรัดตัวให้ถ่ายอุจจาระออกมาได้

ถ้าหากว่า โดยเหตุใดก็ตาม แรงกระตุ้นที่จะทำให้ลำไส้ใหญ่บีบรัดตัวเพื่อการขับถ่ายอุจจาระนี้น้อยมากไป หรืออุจจาระมีน้อยไป หรือก้อนเล็กมากจนไม่พอจะทำให้ลำไส้ใหญ่ขยายตัวก่อให้เกิดแรงกระตุ้นแล้ว ก็จะไม่มีการขับถ่ายอุจจาระได้ตามปรกติ นอกจากนั้นแรงกระตุ้นให้มีการขับถ่ายอุจจาระนี้ ยังจะมีลักษณะอีกอย่างหนึ่ง คือ จะเกิดขึ้น

ได้มากตามเวลาที่เคยมา นั่นคือ ลำไส้ใหญ่จะมีการบีบรัดตัวเพื่อการขับถ่ายอุจจาระเป็นนิสัย ตามเวลาด้วย การบีบรัดตัวของลำไส้ใหญ่ผิดนิสัยไป อาการท้องผูกก็จะเกิดขึ้นได้

เจ้าของลำไส้ใหญ่นั่นเองที่ทำให้ลำไส้ใหญ่เสียนิสัยในการปฏิบัติหน้าที่ขับถ่ายอุจจาระด้วยการกินอาหารอย่างรีบร้อน นอนหลับพักผ่อนน้อย ไม่ชอบดื่มน้ำมาก ๆ ไม่กินอาหารพวกผักและผลไม้ให้มากพอ กินแต่พวกเนื้อสัตว์เป็นส่วนใหญ่ ไม่ออกกำลังกาย แล้วยังฝึกนิสัยให้ลำไส้ใหญ่เสียไปโดยการไม่สร้างนิสัยการขับถ่ายให้เป็นไปตามเวลา ทำให้กากอาหารคั่งค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่นานเกินไป นอกจากนั้นบางคนยังทำให้ลำไส้ใหญ่เสียนิสัยมากขึ้นอีกด้วยการใช้ยาถ่ายเป็นประจำด้วย อาการท้องผูกเรื้อรังจึงได้เกิดขึ้นและยากจะแก้ไข

บางครั้งการเกิดท้องผูกขึ้นนั้นเป็นผลจากการฝืนการทำงานของลำไส้ใหญ่ นั่นคือ เมื่อเกิดปวดท้องถ่าย ก็จะพยายามกลั้นเอาไว้ การกลั้นอุจจาระมักจะพบได้ในพวกเด็ก ๆ ที่กำลังเพลินเล่นสนุกสนาน เด็ก ๆ โตหรือพวกผู้ใหญ่อาจกลั้นอุจจาระไว้เพราะความอาย ความกระดาก การขาดสถานที่ที่จะถ่าย การอยู่ในระหว่างทำธุรกิจการงาน หรือที่อาจพบได้ก็คือ การมีแขกมาหาและนั่งอยู่นาน ๆ ไม่ยอมกลับไปง่าย ๆ

สาเหตุที่ทำให้เกิดท้องผูกได้มาก ๆ อีกอย่างหนึ่งก็คือความผิดปรกติหรือความเคร่งเครียดทางอารมณ์และจิตใจ การใช้ความคิดมาก ๆ ความห่วงและวิตกกังวลในธุรกิจการงานและอารมณ์ต่าง ๆ ทำให้ท้อง

ผูกได้ อารมณ์ใด ๆ ก็ตามเมื่อเกิดมีขึ้นจะทำให้ลำไส้บีบรัดตัวเกร็งนิ่งอยู่โดยไม่มีการเคลื่อนไหวมากพอ จึงทำให้ไม่ถ่ายอุจจาระ

ต้นเหตุอย่างอื่นที่จะทำให้ท้องผูกได้ก็คือ โรคของบริเวณทวารหนักและลำไส้ใหญ่ แผลบริเวณทวารหนัก ริดสีดวงทวารหนักเป็นโรคที่ทำให้ผู้ป่วยกลั้นอุจจาระ เพราะการถ่ายอุจจาระทำให้เจ็บปวดหรือมีเลือดออก เลยไม่ค่อยกล้าถ่ายอุจจาระ แล้วก็มีท้องผูกจนเป็นนิสัยได้ต่อไป โรคหลายโรคด้วยกันที่ทำให้เกิดการอุดตันลำไส้ใหญ่และทวารหนัก ซึ่งจะเกิดท้องผูกได้ บรรดาโรคเหล่านั้นเมื่อได้รักษาหายแล้วก็จะหายอาการท้องผูก

ที่เราพูดกันนี้ เราพูดถึงแต่เฉพาะการมีท้องผูกเป็นนิสัยโดยไม่มีโรคใด ๆ ที่ลำไส้ใหญ่หรือทวารหนัก ท้องผูกนี้อาจแก้ไขได้ ที่สำคัญที่สุดก็คือจะต้องฝึกนิสัยการถ่ายให้เป็นเวลา เราทราบแล้วว่า การถ่ายอุจจาระจะเกิดขึ้นเมื่อมีการกระตุ้นลำไส้ใหญ่ การกระตุ้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกต้องการถ่ายอุจจาระมีได้ต่างกันตามความเคยชินและนิสัยของแต่ละบุคคล บางคนเมื่อกินอาหารเช้าหรือภายหลังการดื่มน้ำชา กาแฟหรือน้ำสักแก้วหนึ่ง ก็จะรู้สึกอยากถ่าย บางคนพอตื่นนอนขึ้นมาก็จะอยากถ่ายทันที ความเคยชินด้วยการปฏิบัติต่าง ๆ นี้ ถ้าหากเกิดกับผู้ใดก็นับว่าเป็นการเหมาะแล้ว ความสำคัญอยู่ที่ว่าจะต้องให้เป็นนิสัยประจำตลอดไป พอถึงเวลานั้นก็จะถ่ายได้ทันที ผู้ที่มีท้องผูกถ้าจะหัดให้เป็นนิสัย ก็อาจใช้เวลาหลังอาหารเช้าหรืออาหารค่ำก็ได้ เมื่อหลังอิ่มอาหารให้เข้าไปนั่งถ่ายทุกวันตามเวลาจนในที่สุดจะเป็นนิสัย การถ่าย

ภายหลังอาหารได้นั้น ก็เนื่องจากว่าเมื่ออาหารลงสู่กระเพาะอาหารแล้ว กระเพาะอาหารจะมีการบีบรัดตัวและการบีบรัดของกระเพาะอาหารจะมีปฏิกิริยากระตุ้นไปถึงลำไส้ใหญ่ ทำให้ลำไส้ใหญ่บีบรัดตัวเคลื่อนไหวได้ดีมากขึ้น

เวลาถ่ายอุจจาระ ควรจะเป็นเวลาที่มีสุขที่สุดเวลาหนึ่ง การถ่ายไม่ควรจะรีบร้อนจนเกินไป มีผู้ให้คำแนะนำว่า เวลาที่ใช้ในการถ่ายอุจจาระควรใช้เวลาราว ๆ ๑๐–๒๐ นาที การถ่ายอย่างรีบร้อนเป็นต้นเหตุหนึ่งของการเกิดท้องผูก ผู้ที่ถ่ายอย่างรีบร้อนมักจะเป็นเพราะตื่นสายเกรงว่าจะไปทำงานไม่ทัน ถ้าเป็นเช่นนี้ก็ควรตื่นนอนให้เช้าขึ้นกว่าปรกติที่เคยมาสักครึ่งชั่วโมงเพื่อให้เวลาแก่การถ่ายให้มากพอ

การถ่ายอุจจาระ บางครั้งก็ต้องอาศัยแรงเบ่งถ่ายด้วย ผู้ที่ท้องผูกมักเป็นคนที่มีหน้าท้องหย่อน การออกกำลังกายและการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องให้แข็งแรงดีนั้น จะช่วยแก้และป้องกันท้องผูกได้อย่างมาก

อาหารมีส่วนสำคัญมากในเรื่องการขับถ่ายอุจจาระ ผู้ที่กินแต่อาหารเนื้อสัตว์มักท้องผูกเพราะมีกากน้อย ผักและผลไม้เป็นพวกที่มีกากมาก ทำให้ก้อนอุจจาระมีขนาดโตที่จะกระตุ้นให้ลำไส้ใหญ่ทำหน้าที่ขับถ่ายอุจจาระได้ดี ผู้มีท้องผูกจึงควรกินผักและผลไม้ให้มาก ๆ

นอนหลับพักผ่อนให้มาก ๆ ดื่มน้ำมาก ๆ และงดเว้นสุราสิ่งมึนเมาและสิ่งเสพติดทั้งหลาย จะช่วยให้อาการท้องผูกหายไปได้ แต่ที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งก็คือ ควรระงับอารมณ์อันเคร่งเครียดเสียให้ได้จะช่วยแก้ท้องผูกได้เป็นอย่างดีที่สุด

เมื่อพูดถึงคำว่า "ท้องผูก" แล้ว ควรจะเข้าใจกันให้ดีว่าอย่างไรจึงจะเรียกได้ว่าท้องผูก ส่วนมากมักเข้าใจกันว่าคนเราต้องถ่ายทุกวันและถ่ายวันละครั้ง จึงจะเรียกว่าปรกติหรือท้องไม่ผูก ความจริงไม่ใช่จะเป็นเช่นนั้นเสมอไป คนที่เรียกได้ว่าถ่ายอุจจาระปรกติ อาจถ่าย ๒ วันต่อครั้งตลอดมา หรือถ่ายวันละ ๒ ครั้งเป็นประจำก็ได้ การจะบอกว่าท้องผูก ไม่ควรถือเอาเฉพาะจำนวนครั้ง หรือการถ่ายทุกวันเป็นหลักเกณฑ์ แต่จะต้องคำนึงถึงจำนวนครั้งที่ถ่าย จำนวนวันที่ถ่าย และจำนวนอุจจาระที่ถ่ายออกมานั้นร่วมกันไปด้วย จำนวนอุจจาระที่ถ่าย จะต้องดูว่าสมกับจำนวนอาหารที่กินเข้าไปหรือไม่ และต้องคิดถึงว่าอาหารนั้นเป็นประเภทใด มีกากมากน้อยเพียงใดด้วย บางคนกินแต่อาหารที่ย่อยง่าย ๆ หรืออาหารมีกากน้อยหรือกินอาหารน้อยมาก พวกนี้ก็ย่อมมีอุจจาระน้อยเป็นธรรมดา จะถือว่าผู้นั้นมีท้องผูกก็ไม่ได้

การแก้ไขท้องผูกนับว่าผิดอย่างมาก และอาจเป็นผลเสียต่อร่างกายได้มากที่สุดก็คือการใช้ยาถ่าย บางคนใช้ยาถ่ายอยู่เป็นประจำและยิ่งทำให้ท้องผูกมากยิ่งขึ้น

เราต้องคำนึงถึงความจริงอย่างง่าย ๆ ว่า ยาถ่ายนั้น ฤทธิ์ของมันก็คือการกระตุ้นลำไส้ให้มีการเคลื่อนไหวและบีบรัดตัวมากขึ้น แต่การบีบรัดตัวนี้ไม่มีลำไส้ใหญ่เท่านั้น การบีบรัดตัวของลำไส้จะมีตลอดตั้งแต่ลำไส้เล็กเรื่อยไปจนสุดทางของลำไส้ใหญ่ ดังนั้นเมื่อกินยาถ่ายแล้วอาหารและน้ำในลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ จะถูกรีดให้ถ่ายออกมา

จนหมดสิ้น ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ จึงไม่มีอาหารและกากอาหารเหลืออยู่ เมื่อวันนี้ได้ถ่ายออกไปหมด พอรุ่งขึ้นอาหารที่ได้รับเข้าไปใหม่ หลังการถ่ายยาแล้วก็จะยังไม่มีกากอาหารมากพอที่จะกระตุ้นให้ถ่ายอุจจาระจึงไม่ถ่ายอุจจาระ เมื่อไม่ถ่ายอุจจาระ วันรุ่งขึ้นอีกก็จะเคยและไม่เกิดความรู้สึกอยากถ่าย เมื่อเห็นว่าไม่ถ่ายก็จะกินยาถ่ายลงไปอีก วันรุ่งขึ้นถ่ายได้ แต่ต่อมาอีกวันหนึ่งก็จะเริ่มไม่ถ่ายอีก วนเวียนอยู่เช่นนี้เรื่อยไปจนในที่สุดก็เกิดท้องผูกขึ้นมาจริง ๆ แล้วก็จะต้องใช้ยาถ่ายถี่ขึ้นและเพิ่มขนาดขึ้นด้วย ทำให้ต้องพึ่งยาถ่ายตลอดมา ดังนั้นผู้ที่ถ่ายยาก็ดี หรือหลังจากการมีท้องเดินก็ดี ควรเข้าใจว่าหลังจากนั้นแล้ววันสองวันอาจไม่ถ่ายอุจจาระก็ได้ อย่าเพิ่งคิดว่าตนท้องผูก

การสวนอุจจาระก็นับว่าดีกว่าการถ่ายยา เพราะเป็นการเอาอุจจาระที่อยู่ในลำไส้ใหญ่ออกไปทิ้งเท่านั้น ไม่ถึงกับเอาอาหารในลำไส้เล็กออกทิ้งไปด้วยเหมือนอย่างใช้ยาถ่าย อย่างไรก็ตาม การสวนอุจจาระบ่อย ๆ ก็ไม่ใช่วิธีดีนัก เพราะกระทำอยู่บ่อย ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อลำไส้ใหญ่หย่อนไป การบีบรัดตัวไม่ได้ดี และจะทำให้ท้องผูกมากยิ่งขึ้นต่อไป

ยาถ่ายก็ดี การสวนอุจจาระก็ดี บางครั้งก็อาจเกิดอันตรายได้อย่างมากเหมือนกัน ปรากฏอยู่เสมอว่า ผู้ที่ปวดท้องและคิดว่าตนปวดท้องเพราะท้องผูก แต่ความจริงอาการปวดท้องเกิดจากการอักเสบของทางเดินอาหาร เช่นที่พบได้บ่อยที่สุดก็คือไส้ติ่งอักเสบ เมื่อได้ยาถ่ายหรือสวนอุจจาระแล้วไส้ติ่งอักเสบนั้นเกิดแตกทะลุ ทำให้เยื่อบุช่อง

ท้องอักเสบและมีอาการรุนแรงมากยิ่งขึ้น หลายคนที่เสียชีวิตไปเพราะยาถ่ายหรือการสวนอุจจาระนี้

ท้องผูกไม่ใช่จะแก้ไขกันด้วยการใช้ยาถ่าย การฝึกการถ่ายอุจจาระให้เป็นนิสัย เป็นวิธีที่ดีที่สุด พร้อมกันก็ควรได้อาหารที่มีกาก เช่น พวกผักและผลไม้ให้มาก ๆ พักผ่อนให้พอ ออกกำลังกายเป็นประจำ ดื่มน้ำให้มาก ๆ และต้องระงับอารมณ์อันเคร่งเครียดต่าง ๆ เสีย วิธีการเหล่านี้จะช่วยสร้างนิสัยอันดีให้แก่ลำไส้ใหญ่ ที่จะปฏิบัติหน้าที่ได้ดีและเป็นไปตามเวลาตลอดไป □

หัดกับหัดเยอรมัน

ในระหว่างนี้ดูเหมือนจะเป็นระยะที่พวกเด็กเล็ก ๆ มีการติดต่อไข้หัดกัน เพราะพบเด็กที่เป็นโรคนี้มากกว่าปรกติ แต่ขณะเดียวกันก็มีข้อคิดว่า พวกผู้ใหญ่ส่วนมากยังมีความคิดที่ฝังจิตใจอยู่เหมือนคนรุ่นก่อน ๆ คือยังคิดกันว่าไข้หัดเป็นโรคสามัญธรรมดาของเด็ก ถ้าเด็กเป็นหัดต้องกินยาเขียวกระทุ้งให้หัดออกมาก ๆ เด็กจะต้องอาบน้ำต้มรากผักชีและร่มเก่า เวลาออกหัดต้องไม่กินยาฝรั่งหรือยาแผนใหม่ เพราะจะกันไม่ให้หัดออกมามาก ๆ และการมีหัดหลบคือไม่มีเม็ดผื่นออกมาก ๆ นั้น จะมีอันตรายอย่างมาก ความเชื่อถือต่าง ๆ เหล่านี้ควรที่จะได้หมดสิ้นกันไปเสียที และควรจะเข้าใจถึงโรคไข้หัดนี้ให้ดีและให้ถูกต้อง

เมื่อจะพูดกันถึงโรคไข้หัดนี้ ก็มีหัดอีกชนิดหนึ่งที่ดูจะคล้ายกับไข้หัดนี้มาก แต่จะแตกต่างกัน อันควรจะได้ทราบกันด้วย คือหัดเยอรมัน จึงจะนำมากล่าวไว้ในตอนหลังเสียพร้อม ๆ กัน ในครั้งนี้ด้วย

ไข้หัดหรือโรคหัด เป็นโรคติดต่อที่มักจะเกิดขึ้นกับเด็ก ๆ และติดต่อกันได้ง่าย เชื้อหัดเป็นพวกเชื้อไวรัสพวกหนึ่ง ที่จะปรากฏอยู่ในฝอยน้ำมูกน้ำลายในระยะแรก ๆ ของโรค คือราว ๆ ๓–๕ วันแรกจากการไอ จาม หรือการมีน้ำมูกน้ำลายติดตามสิ่งต่าง ๆ และเด็กอื่น

ที่ไม่เคยเป็นโรคหัดจะมารับเข้าสู่ร่างกายโดยทางหายใจ

โรคหัดจะมีการระบาดเป็นพัก ๆ ในถิ่นที่มีคนรวมกันอยู่มาก ๆ และมักจะเกิดขึ้นตามฤดูกาลที่มีไข้หวัดหรือโรคระบบทางเดินหายใจเป็นกันชุกชุม แต่โดยทั่วไปก็อาจพบเด็กเป็นโรคหัดนี้ได้ตลอดทั้งปี โรคหัดมักจะเกิดเป็นส่วนมากในเด็กอายุระหว่าง ๒–๖ ขวบ เมื่อเลย ๖ ขวบขึ้นไปแล้ว มีเป็นกันได้น้อยลงตามลำดับ หัดเมื่อเป็นแล้วคนที่เป็นหัดจะเกิดภูมิคุ้มกันโรคนี้ขึ้นในกระแสเลือด ทำให้ไม่เป็นหัดอีกตลอดชีวิต แต่ก็มีบ้างบางคนที่อาจเป็นหัดซ้ำได้อีก แม้แต่เด็กโตหรือผู้ใหญ่ก็อาจเป็นซ้ำได้เป็นครั้งที่ ๒ ที่ ๓ ทั้งนี้เข้าใจว่าเนื่องจากภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นจากการเป็นหัดครั้งแรก ๆ นั้นหมดไปจึงเกิดได้อีก

เด็กที่เกิดใหม่ ๆ จะมีภูมิคุ้มกันโรคหัดโดยได้รับมาจากแม่ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ และภูมิคุ้มกันนี้จะมีอยู่ในทารกได้จนถึงอายุ ๖ เดือน ต่อเมื่ออายุระหว่าง ๗–๙ เดือน ภูมิคุ้มกันจะลดน้อยลงเรื่อยไป ดังนั้นทารกในระยะอายุ ๖ เดือนแรกจะมีน้อยรายมากที่จะเป็นโรคหัด แต่พออายุเลย ๖ เดือนแล้วโอกาสจะเกิดโรคหัดจะมีได้มากขึ้นตามลำดับ

ระยะฟักตัวของโรค คือนับตั้งแต่เชื้อไวรัสโรคหัดเข้าสู่ร่างกายจนเกิดอาการของโรคขึ้นนั้นจะกินเวลาราว ๆ ๑๐–๑๒ วัน อาการเริ่มต้นจะคล้าย ๆ กับไข้หวัด โดยจะเริ่มด้วยมีไข้ ไข้ในโรคหัดค่อนข้างสูงราว ๆ ๓๙–๔๐ องศาเซลเซียส ยิ่งเกิดในเด็กเล็ก ๆ ยิ่งมีไข้สูงมาก พร้อมกับจะมีเจ็บคอ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดงจากเยื่อตาอักเสบ และเคืองตาเมื่อถูกกับแสงสว่างจ้ามาก ๆ ต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอจะโต

ให้คลำได้ ระยะนี้จะกินเวลาราว ๓–๕ วัน โดยไข้จะยิ่งสูงมากขึ้นและเป็นอยู่ตลอด ทั้งนี้จะเริ่มมีไข้ลดลงก็ต่อเมื่อเริ่มมีเม็ดผื่นหัดเกิดขึ้น

ลักษณะอย่างหนึ่งที่เราไม่ค่อยสังเกตและไม่รู้กันก็คือการมีจุดเล็ก ๆ เกิดขึ้นในกระพุ้งปาก จุดเล็ก ๆ นี้อาจพบได้ในราว ๆ วันที่ ๓ หรือวันที่ ๔ ของระยะแรก คือจะเกิดมีก่อนหน้าจะเกิดเม็ดผื่นตามตัวราวสัก ๑ วัน จุดเล็ก ๆ นี้จะเกิดขึ้นในกระพุ้งแก้ม เป็นจุดขนาดเม็ดทรายสีขาว ๆ เทา ๆ และรอบ ๆ จุดจะมีสีแดง เกิดขึ้นที่เหนือเยื่อบุกระพุ้งแก้มแถวใกล้ ๆ กับฟันกราม ซึ่งเมื่อต่อมาจะเกิดมีหลายจุดแผ่ไปทั่วทั้งกระพุ้งแก้ม จุด ๆ ที่กล่าวนี้จะหายไปเมื่อเกิดมีเม็ดผื่นขึ้นตามตัวแล้ว

เมื่อมีไข้ ไอ น้ำมูกไหล ตาแดงอยู่ราว ๕ วัน ก็จะเริ่มต้นมีเม็ดผื่นเกิดขึ้น ไข้จะยังคงมีเรื่อยไปจนกว่าเม็ดผื่นจะขึ้นหมดทั่วทั้งตัวแล้ว จึงจะลดน้อยลงและตัวเย็นเป็นปรกติ เม็ดผื่นเมื่อเริ่มต้นขึ้นมักจะพบได้ที่บริเวณหลังหูก่อน แล้วเกิดขึ้นที่ใบหน้า ลำตัว แขน ขา และเท้า ซึ่งระยะเวลาที่จะขึ้นจนหมดทั่วตัวนี้จะกินเวลาราว ๆ ๒ วัน เม็ดผื่นที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะเป็นเม็ดคล้ายตุ่มยุงกัด เวลาที่กดบนเม็ดผื่นนี้แล้วจะเห็นว่าเม็ดผื่นนั้นซีดไป พวกเม็ดผื่นตอนหลัง ๆ นี้จะรวมกันเป็นผื่นหนาเป็นหย่อม ๆ หรือเป็นตอน ๆ ทั่วไป

เมื่อผื่นขึ้นทั่วตัวแล้วไข้จะลดลงทันที ซึ่งระยะนี้ถ้าหากไม่มีโรคแทรกใดอื่นแล้ว เด็กจะมีอาการสบายดีขึ้นเกือบเหมือนปรกติ ผื่นเมื่อขึ้นทั่วตัวแล้ว ต่อมา ๓ วันจะเริ่มค่อย ๆ หายไปโดยเริ่มจางไปจากใบ

หน้าก่อนแล้วต่อลงมาจนในที่สุดเท้าเป็นส่วนที่หายไปหลังสุด

เม็ดผื่นของหัดอาจออกน้อย หรือออกมากได้เป็นราย ๆ ไป ในรายที่โรคเป็นชนิดอ่อนเม็ดผื่นจะออกน้อย ถ้าเป็นชนิดรุนแรงเม็ดผื่นจะออกมาก และรวมตัวเป็นผื่นใหญ่ ๆ นอกจากนั้นเด็กที่แข็งแรงดีมีภูมิต้านทานอยู่บ้าง เม็ดผื่นหัดจะออกน้อยได้เหมือนกัน เม็ดผื่นนี้ไม่มีหลบไม่มีหลีกลี้หนีไปอยู่ที่ใด ถ้าเป็นหัดแล้วจะต้องมีเม็ดผื่นเกิดเสมอ จะออกน้อยหรือมากก็ด้วยเหตุดังกล่าว และไม่มียาใดจะไปขัดขวางไม่ให้เม็ดผื่นนี้ออกแต่อย่างใดด้วย

ในรายที่เป็นหัดอย่างรุนแรง อาจมีเลือดซึม ๆ ออกมาอยู่ในเม็ดผื่นนั้นด้วย เม็ดผื่นพวกนี้จะทำให้รู้สึกคันมาก และเมื่อเวลาจะจางหายไปนั้นจะมีสีคล้ำ ๆ ดำ ๆ ก่อน ทำให้เห็นเนื้อตัวลายอยู่นานจึงจะค่อย ๆ จางหายไปจนหมด ซึ่งกินเวลา ๗–๑๐ วัน

เด็กทารกหรือเด็กเล็ก ๆ เวลาเป็นหัดเมื่อเริ่มต้นระยะแรก ๆ ซึ่งมีไข้สูงนั้น บางรายความร้อนจัดอาจทำให้มีการชักกระตุก และในระยะที่เริ่มมีเม็ดผื่นขึ้น อาจมีไอมาก มีอาเจียนและมีท้องเดิน ซึ่งทำให้เด็กยิ่งอ่อนเพลียและมีอาการหนักมากยิ่งขึ้น

หัดเป็นโรคซึ่งทำให้ร่างกายอ่อนแอไปอย่างมาก จึงอาจมีโรคแทรกเกิดขึ้นได้ง่าย โรคแทรกอาจเกิดได้จากเชื้อโรคอย่างอื่นเข้าเกี่ยวข้องด้วย ทำให้เกิดโรคอย่างอื่นได้ ที่พบมากก็ได้แก่ หูน้ำหนวก หลอดลมอักเสบ ปอดบวม และเยื่อหุ้มสมองอักเสบ

ปอดบวมอาจเกิดขึ้นเพราะไวรัสของหัดเอง หรือส่วนมากเพราะ

พวกเชื้อแบคทีเรียอย่างอื่นที่เข้าแทรกแซง เนื่องจากปอดบวมเยื่อหุ้มสมองอักเสบ หรือการมีท้องเดินมาก ๆ นี่เองที่อาจทำให้เด็กต้องเสียชีวิตไป คนแต่ก่อนจึงเข้าใจกันว่า เด็กตายเพราะหัดหลบ ยิ่งวิธีการรักษาด้วยการอาบน้ำต้มรากผักชีหรือร่มกระดาษเก่า ๆ เพื่อหวังจะให้เม็ดผื่นหัดออกมาก ๆ ด้วยแล้ว เด็กซึ่งมีร่างกายอ่อนแอเพราะโรคนี้อยู่จึงได้เกิดปวดบวมได้ง่าย

โดยทั่วไปเมื่อเด็กเป็นหัดแล้ว ส่วนมากก็หายดีได้เป็นปรกติ นอกจากจะมีโรคอื่นแทรกเท่านั้น โรคจึงจะรุนแรงมากขึ้น หรืออาจทำให้เสียชีวิตไปได้ ในปัจจุบันนี้เด็กที่ตายเพราะโรคหัดมีลดน้อยลงไปมาก เพราะการมียา เช่น ยาปฏิชีวนะที่จะให้เพื่อช่วยป้องกันโรคแทรกเป็นอย่างดี

โรคหัดเกิดขึ้นจากเชื้อไวรัส ดังนั้นจึงไม่มียาโดยเฉพาะที่จะใช้เพื่อการรักษา จึงเป็นโรคที่เรียกได้ว่า ถ้าหากไม่มีโรคใดแทรกแล้วจะเป็นเองแล้วก็หายเอง การรักษาหัดเป็นการรักษาตามอาการเป็นสำคัญ และการให้ยานั้นก็เพื่อการป้องกันโรคแทรก เมื่อพ้นระยะของโรคก็จะหายไปได้เป็นปรกติ

การป้องกันการติดต่อโรคหัด นอกจากจะแยกเด็กที่เป็นหัด ให้ห่างเสียจากเด็กอื่นแล้ว ในปัจจุบันนี้ก็มียาที่จะฉีดป้องกันโรคคล้ายกับเป็นวัคซีนสำหรับป้องกันโรคหัดอยู่ด้วยเหมือนกัน แต่ราคาค่อนข้างแพงและยังไม่อาจใช้ป้องกันได้แพร่หลายเหมือนอย่างวัคซีนอื่น ๆ

ทีนี้เราจะได้พูดถึงเรื่องของหัดเยอรมันบ้าง

ความจริงหัดพวกนี้ไม่ใช่โรคใหม่ แต่เป็นโรคที่รู้จักกันมานานนักหนาแล้ว ชาวบ้านเราเรียกว่าเหือดบ้าง ไข้ออกผื่นบ้าง ไข้ออกตุ่มบ้าง เมื่อมาได้ยินชื่อหัดเยอรมันเข้าก็เลยตื่นตกใจ คิดว่าเป็นหัดอีกพวกหนึ่งที่คงจะรุนแรงกว่าไข้หัดที่รู้ ๆ กัน เพราะคำว่าหัดเยอรมันมีอิทธิพลมากพอสมควร

หัดเยอรมันเป็นโรคที่เกิดจากพวกเชื้อไวรัสอีกพวกหนึ่งที่อาจติดต่อกันได้ แต่ไม่รุนแรงเหมือนไข้หัด และติดต่อกันโดยทางหายใจจากฝอยน้ำมูกน้ำลายของผู้เป็นโรคเหมือนกัน ระยะฟักตัวของโรคราว ๆ ๑๒–๒๑ วัน หรือคิดเฉลี่ยประมาณ ๒ สัปดาห์

อาการของโรคจะเริ่มต้นด้วยรู้สึกอ่อนเพลียเล็กน้อย ไข้จะมีต่ำ ๆ จนบางทีไม่สังเกตทราบเลยว่ามีไข้ ถ้าหากมี ก็มีอยู่ราว ๒–๓ ชั่วโมง แต่มีบางรายอาจมีไข้หวัดธรรมดาก่อนแล้วโรคนี้ตามมา จะเกิดมีผื่นขึ้นเริ่มต้นที่ใบหน้า แล้วจึงเกิดขึ้นตามลำตัวลงมาจนถึงขา ลักษณะคล้ายหัดมาก แต่ผิดจากหัดที่ไม่มีไข้สูง ถ้ามีไข้ก็มีต่ำ ๆ เพียงวันเดียวก็จะมีผื่นเกิดขึ้น

และเม็ดผื่นนี้มีอยู่เพียง ๒–๓ วัน ก็จะจางหายไปหมดพร้อมกับการมีผื่นนี้ ต่อมน้ำเหลืองที่คอ และตามที่ต่าง ๆ จะโตขึ้น และเมื่อผื่นหายไป ต่อมน้ำเหลืองก็ค่อย ๆ ยุบหายไปด้วยในเวลาไม่กี่วันนัก

โรคนี้ไม่มีการรักษาโดยเฉพาะพิเศษแต่อย่างใด และส่วนมากไม่มีอาการผิดปรกติอย่างใดมากนัก จึงมักไม่ค่อยได้สนใจที่จะมีการรักษาแต่อย่างใด โรคเป็นชั่ว ๒–๓ วันก็หายไปเอง อย่างมากก็เพียง

รักษาตามอาการกันบ้างเล็กน้อยเท่านั้น โรคแทรกต่าง ๆ ในเด็กมีได้น้อยที่สุดจนเรียกได้ว่าไม่มี

ความสำคัญของโรคนี้อยู่ตรงที่ว่า ถ้าหัดเยอรมันเกิดเป็นขึ้นในผู้หญิงขณะตั้งครรภ์อ่อน ๆ คือในระยะการตั้งครรภ์ ๓ เดือนแรกแล้ว เด็กในครรภ์นั้นเมื่อเกิดมา จะมีโอกาสราวร้อยละ ๕๐ ที่จะเกิดความผิดรูปต่าง ๆ ได้ เนื่องจากเชื้อไวรัสพวกนี้สามารถทำให้การเจริญเติบโตของทารกในระยะนี้ผิดแปลกไปได้ เด็กเกิดมาอาจเป็นโรคต้อกระจกมาแต่กำเนิด หูหนวก ปัญญาอ่อน กะโหลกศีรษะและมันสมองเล็ก หรือโรคหัวใจมาแต่กำเนิด ด้วยเหตุนี้เด็กผู้หญิงถ้าหากจะเป็นหัดเยอรมันเสียก่อนจะถึงระยะที่จะแต่งงานและมีครรภ์ได้ก็จะเป็นการดี

เรื่องของหัดที่ได้พูดมา แม้จะเป็นพวกหัดเหมือนกัน แต่หัดที่เป็นกันอยู่ในหมู่เด็ก ๆ จนใคร ๆ เห็นว่าเป็นธรรมดากับหัดเยอรมันนั้นแตกต่างกันมาก หัดธรรมดาไม่ใช่โรคธรรมดาอย่างที่ใคร ๆ คิด หัดเองไม่ใช่โรคที่ทำให้เด็กเสียชีวิต แต่โรคแทรกของหัดอาจทำให้เด็กมีอาการหนักมากและอาจทำอันตรายต่อชีวิตเด็กได้ ดังนั้นการป้องกันไม่ให้เกิดมีโรคแทรก จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในการรักษาโรคหัด ความเชื่อถือเก่า ๆ นั้นเราควรจะละทิ้งไปได้แล้ว □

กำจัดอารมณ์ที่เคร่งเครียดเสียเถิด

ในสังคมของมนุษย์เรา บุคคลย่อมจะมีความแปลกแตกต่างกันไปในด้านจิตใจ มีผู้กล่าวว่า "ในสังคมใด ๆ ก็ตาม มีบุคคลอยู่สามจำพวกด้วยกันคือ คนที่รักท่าน ๑ คนที่เกลียดท่าน ๑ และคนที่ไม่เอาใจใส่ท่านเลยอีก ๑" เรื่องนี้นับว่าเป็นเรื่องธรรมดาสามัญของปุถุชน

นักจิตวิทยาได้แบ่งบุคคลออกเป็นสามแบบหรือสามพวก พวกที่ ๑ เป็นพวกที่พยายามเข้าหาสังคมหรือคล้อยตามคนอื่น ๆ พวกที่ ๒ เป็นพวกที่คอยค้านหรือเห็นตรงกันข้ามกับคนอื่น ๆ และพวกที่ ๓ เป็นพวกที่หลีกออกจากสังคมหรือไม่ยินดีไม่ยินร้ายต่อคนอื่น ๆ ความผิดแปลกแตกต่างกันไป เช่นนี้ จึงทำให้คนในสังคมมีอาชีพผิดแปลกแตกต่างกันไปตามความพอใจหรือจิตใจแห่งความเป็นอยู่ของตนอันจะเหมาะสมต่อสังคม ตัวอย่างง่าย ๆ ของแต่ละพวกที่มีจิตใจแตกต่างกันและมีอาชีพอันเหมาะสมกับจิตใจของตนนั้น เป็นต้นว่า พวกแรกที่มีจิตใจที่จะเข้าหาสังคม อาจกลายเป็นนักการค้าธุรกิจติดต่อกับคนต่าง ๆ พวกที่คอยเห็นตรงข้ามกับคนอื่น อาจกลายเป็นนักกีฬาที่เก่งกล้ามีชื่อเสียงที่จะคอยเอาชัยชนะกับฝ่ายตรงข้าม และพวกที่ ๓ ซึ่งไม่ยินดียินร้ายกับใคร กลายเป็นนักปรัชญาไป

การมีจิตใจผิดแปลกแตกต่างกันไปในสังคมมนุษย์ ประกอบด้วยการศึกษา อบรม ชีวิตความเป็นอยู่ การครองชีพ หน้าที่การงาน

ชีวิตของครอบครัว ความปรารถนาต่าง ๆ ประมวลกันขึ้นทำให้เกิดภาวะสลับซับซ้อนต่อความเป็นอยู่ของชีวิตคนเรา เป็นเหตุให้เกิดอารมณ์และจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปได้เสมอ ในชีวิตทุกวันนี้ของคนเรา กล่าวกันว่าอยู่ภายใต้อิทธิพลของจิตใต้สำนึก ที่อาจทำให้มีการผิดปกติขึ้นทางด้านบุคคลและสุขภาพจิตได้ โดยตนเองมิได้รู้สึก

อารมณ์ของมนุษย์เราเปลี่ยนแปลงไปได้เสมอ มี รัก โลภ โกรธ หลง และในที่สุดก็มีความวิตกกังวล กระวนกระวายใจ ความกลัว ความเกลียด ความอิจฉาริษยา ความไม่พึงพอใจ ความไม่สมหวัง และอารมณ์ต่าง ๆ อีกมากที่ทำให้ชีวิตไม่ผาสุกได้ นั่นก็เพราะขาดสุขภาพจิตที่ดีพอ และหาทางที่จะแก้ไขให้ตนมีสุขภาพจิตที่ดีไม่ได้ จิตใจก็เหมือนกับร่างกาย ซึ่งจะต้องมีการส่งเสริมสุขภาพ ต้องมีการบำรุงและรักษา

บุคคลทุกคนย่อมจะมีความตึงเครียดของจิตใจและอารมณ์เสมอในบางครั้งบางคราว บางคนก็อาจขจัดให้บรรเทาลงไปได้ในเวลาอันรวดเร็ว แต่บางคนกลับเก็บเอาไว้ให้มีความตึงเครียดเพิ่มมากขึ้น ๆ บางคนเกิดขึ้นชั่วคราวและนาน ๆ ครั้ง แต่บางคนมีบ่อย ๆ หรือแทบจะตลอดเวลา

สิ่งใดหรือเรื่องใดบ้างที่จะทำให้อารมณ์ของเราเกิดความตึงเครียดขึ้น ยอร์จสตีเวนสัน ซึ่งนับได้ว่าเป็นจิตแพทย์คนสำคัญคนหนึ่งนั้นได้ตั้งข้อคำถามขึ้นหลายคำถามด้วยกัน เพื่อให้ตอบแก่ตนเอง ถ้าหากคำถามต่อไปนี้ ส่วนใหญ่ท่านตอบว่า "ใช่" หรือ "มี" แล้วก็

แสดงถึงว่าในชีวิตของท่านนั้นมีปัญหาขึ้นแล้ว และสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องขจัดอารมณ์อันตึงเครียดที่ท่านมีอยู่ในจิตใจโดยเหตุผลได้แล้ว คำถามนั้นมีดังนี้

ปัญหาเพียงเล็กน้อย และความผิดหวังเล็กน้อยนั้น ทำให้ท่านเกิดทุกข์ใจมากมายใช่หรือไม่ ?

ท่านมีความรู้สึกว่า เข้ากับใคร ๆ ไม่ค่อยได้ และใคร ๆ ได้รับความยุ่งยากที่จะต้องพยายามทำตัวให้เข้ากับท่านหรือเปล่า ?

เมื่อเกิดสิ่งที่พึงพอใจบ้าง ท่านก็ยังรู้สึกไม่สมใจใช่หรือไม่ ?

ท่านไม่สามารถที่จะระงับความนึกคิด ถึงเรื่องกลุ้มใจเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือไม่ ?

ท่านเคยมีความนึกหวาดระแวงต่อบุคคลใด ๆ หรือสถานการณ์ใด ที่ไม่เคยรบกวน หรือยุ่งเกี่ยวกับท่านหรือเปล่า ?

ท่านมีความไม่ไว้วางใจใคร ๆ และไม่เชื่อเพื่อน ๆ หรือเปล่า ?

ท่านรู้สึกไม่พอใจหรือมีทุกข์ใจต่อความสงสัยของตนเองใช่หรือไม่ ?

คำถามต่าง ๆ เหล่านี้แหละจะบอกให้ทราบได้ว่า ท่านได้ประสบปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ตนเองและชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมแล้ว และควรจะได้คิดแก้ไขเพื่อทำให้ตนได้เข้ากับบุคคลอื่น ๆ ได้ หรือมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างผาสุก การแก้ไขก็คือจะต้องขจัดอารมณ์ต่าง ๆ ไปเสีย ซึ่งก็ย่อมจะต้องศึกษาและพยายามที่จะปฏิบัติฝึกฝน ในที่สุดจะขจัดไปได้โดยไม่ยากนัก เมื่อปฏิบัติได้ดี ท่านจะเข้ากับใคร ๆ ได้ จะ

เข้าสู่สังคมได้โดยไม่ต้องวิตกว่าในสังคมจะมีแบบไหนหรือพวกใด

นักจิตวิทยาได้แนะนำถึงวิธีปฏิบัติง่าย ๆ ที่จะขจัดอารมณ์อันตึงเครียดต่าง ๆ ได้เป็นขั้น ๆ ไป แล้วแต่ความเหมาะสมตามโอกาสและเหตุการณ์ ดังนี้

๑. จงพูดออกมา

อย่าเก็บงำเอาความกลัดกลุ้มหรือความกังวลใด ๆ เอาไว้ในใจของตนแต่ผู้เดียว ระบายออกมาให้เพื่อนที่คิดว่าจะช่วยตนได้ หรืออย่างน้อยที่จะเห็นใจตัว พูดเล่าให้ญาติพี่น้อง แพทย์ ครูอาจารย์ หรือใครก็ตามที่จะช่วยแก้ไขและแนะนำเกี่ยวกับความทุกข์ของตนได้ การพูดระบายความรู้สึกของตนออกมาบ่อย ๆ ครั้ง จะทำให้เห็นว่าสิ่งที่ตนกังวลอยู่นั้นมีความสว่างขึ้น และจะมองเห็นทางขจัดมันได้

๒. หลีกให้พ้นไปเสียชั่วคราว

โดยวิธีทิ้งปัญหานั้นไปทำอย่างอื่น เช่น ไปดูภาพยนตร์ ออกไปเดินเล่น หรือเล่นเกมกีฬาต่าง ๆ จะทำให้อารมณ์อันไม่พึงประสงค์ถูกขจัดไปได้ แล้วจึงหาทางเตรียมตัวมาต่อสู้กับปัญหานั้นใหม่

๓. ทำลายความโกรธและไม่พึงพอใจ

ถ้าหากรู้ว่าตนเป็นคนขี้โมโหโทโส โกรธง่าย ก็พยายามคิดให้ได้เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนี้ขึ้น ว่าตนได้กระทำสิ่งซึ่งน่าละอายและโง่ที่สุดเข้าแล้ว หาทางระบายมันออกไปโดยการออกแรงมาก ๆ ทางอื่น เช่น เดินไกล ๆ เล่นเทนนิส ขุดดิน ทำสวน ท่านจะเห็นได้ว่าความโกรธ

หายไปได้ ราวกับว่ามันไหลออกมาทางกล้ามเนื้อที่จะต้องออกแรงนั่นเอง

๔. รู้จักรับผิดชอบและให้โอกาสผู้อื่น

สิ่งใดที่ตนได้ผิดพลาดไป ก็ยอมรับผิดแต่โดยดี พึงนึกเสมอว่าความคิดเห็นและการกระทำของตนไม่ใช่ถูกเสมอไป แต่ถึงแม้ตนจะเห็นว่าเป็นการถูกแล้ว ในบางโอกาสก็ควรให้โอกาสแก่ผู้อื่นโดยการคล้อยตามหรือนิ่งเสีย เพื่อให้คนอื่นได้คลายความตึงเครียดของอารมณ์ของเขาบ้าง

๕. ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น

เมื่อเห็นว่าปัญหาของตนมีมากยากที่จะแก้ไขในเวลาอันรวดเร็วก็ควรหยุดที่จะนำเอาปัญหานั้นเข้ามาเก็บไว้ในอารมณ์ หลีกทางไปหาทางช่วยเหลือทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ผู้อื่นบ้าง จะทำให้จิตใจรู้สึกอบอุ่นสบายขึ้น เมื่อตนคิดว่าคนได้บำเพ็ญประโยชน์ให้ผู้อื่นได้

๖. มุ่งหน้ารับปัญหาเพียงด้านเดียว

ในเมื่อรู้สึกว่าตนมีงานมากด้าน หรือปัญหาหลายอย่าง ก็ควรหันไปสนใจให้มากที่สุด แต่งานหรือปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียวเสีย อย่าให้มีปัญหาหลายด้านเข้ามาอยู่ในอารมณ์ โดยเลือกแต่งานที่คิดว่าสำคัญที่สุดของตนขึ้นมาทำเสียก่อน

๗. อย่าคิดว่าตนมีอภินิหาร

คนทุกคนไม่ใช่อัจฉริยบุคคลไปทุกคน พึงคิดว่าเรามิได้มีอำนาจ

วิเศษใด ๆ ที่จะทำงานทีเดียวหลาย ๆ อย่างให้สำเร็จได้โดยสมบูรณ์ พึงทำแต่สิ่งที่ตนสามารถจะทำได้ให้ดีที่สุด

๘. ยอมรับคำวิพากย์วิจารณ์ของผู้อื่น

กิจการใด ๆ ที่ตนได้กระทำไป อย่าได้มุ่งหวังผลเลิศจนเกินไป ควรรับฟังคำวิพากย์วิจารณ์ผลงานของตนด้วยความยินดีอย่างยิ่ง อย่านึกว่าคำวิพากย์วิจารณ์ของคนอื่น ๆ นั้นทำให้ตนผิดหวังหรือสิ้นหวัง ให้มองผู้อื่นในด้านที่ดี ซึ่งแต่ละคนมีความดีแตกต่างกัน และคิดว่าคำวิพากย์วิจารณ์นั้น คือความหวังดีของผู้อื่น ที่จะให้ผลงานของตนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๙. รู้จักแพ้รู้จักชนะ

ชีวิตของคนเราไม่ใช่จะมาตั้งหน้าแข่งขันกันทั้งวันทั้งคืน พึงคิดว่างานใด ๆ หากร่วมมือกันได้ ผลสำเร็จจะไปได้ไกลมาก และจะทำให้เราเป็นสุขยิ่งกว่าแข่งขันกัน ไม่มีสิ่งใดที่จะทำให้อารมณ์ของมนุษย์เกิดความตึงเครียดได้เท่ากับความอิจฉาริษยาที่คอยแต่จะหาทางเอาชนะกัน สิ่งอันพึงใจได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขที่ตนได้รับก็อย่าได้เพลินหลงจนเกินไป และถ้าประสบสิ่งที่ไม่พึงใจ ได้แก่การขาดลาภ ขาดยศ นินทา และความทุกข์ก็พึงอย่าโทมนัสเสียใจมากเกินไปนัก การแข่งขันใด ๆ ถ้ามีขึ้นต้องคิดว่า ชัยชนะไม่จำเป็นจะได้รับทุกครั้งไป ย่อมจะมีเวลาแพ้บ้าง

๑๐. ทำตนให้เป็นผู้พร้อมเสมอที่จะรับสถานการณ์ต่าง ๆ

โดยที่บางครั้งเรามักเกิดความรู้สึกว่า เราถูกทอดทิ้งหรือขาด

ความสนใจ ซึ่งบางทีเราก็คิดนึกเอาเอง ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว แทนที่จะหลบห่างไปจากสังคมหรือไม่ติดต่อกับคนอื่น ๆ อีก มานั่งคิดเศร้าเสียใจอยู่แต่ผู้เดียวแล้ว ก็ควรจะกลับคิดว่านั่นเป็นเพียงการทดลองซ้อมจิตใจของตนเองดูว่า ถ้าหากถูกทอดทิ้งหรือไม่มีใคร ๆ สนใจเลย ตนจะปฏิบัติตนอย่างไร หรือทำจิตใจให้สงบได้อย่างไร

๑๑. วางแผนที่จะมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ

หาโอกาสที่จะได้พักผ่อนหย่อนใจ ซึ่งจะทำให้ได้ลืมและห่วงกังวลงานที่ตนรับผิดชอบนั้นไปชั่วคราวเสียบ้าง ถ้าเห็นว่ายากที่จะหาโอกาสปลีกตัวจากงานได้ ก็จะต้องบังคับตนเองให้แบ่งเวลาไปพักผ่อนหย่อนใจให้จงได้ การพักผ่อนหย่อนใจนั้นมิได้หมายว่าจะต้องไปตากอากาศ หรือไปเที่ยวเตร่ แต่อาจหมายถึงเปลี่ยนไปหางานอดิเรก เช่น ทำสวน เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ฟังดนตรี อย่างใดอย่างหนึ่งที่จะทำให้ลืมการงานที่ยุ่งยากของตนนั้นเสียชั่วคราว

อารมณ์อันตึงเครียดนั้นก่อให้เกิดความทุกข์ และทำลายชีวิตอันผาสุกของคนเรามามากแล้ว หัวข้อปฏิบัติ ๑๑ ประการนั้น เป็นวิธีที่ไม่ยากเลยในการปฏิบัติที่จะทำให้ชีวิตของเราอยู่ในสังคมได้โดยปกติด้วยสุขภาพจิตอันดี ผู้ใดประสบความยุ่งยากของชีวิตก็พึงลองปฏิบัติดูเถิด □

อุบัติเหตุของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีโอกาสง่ายที่สุดที่จะเกิดอุบัติเหตุได้ ทั้งภายในบ้านและตามท้องถนนหรือภายนอกบ้าน เมื่อผู้สูงอายุได้รับอุบัติเหตุแล้วจะเกิดผลเสียหรือเป็นอันตรายได้อย่างมากยิ่งกว่าคนในวัยอื่น ๆ การแก้ไขรักษาพยาบาลก็มีความยุ่งยาก การที่จะหายจากผลของอุบัติเหตุก็มีอย่างเชื่องช้า ต้องกินเวลานาน โรคแทรกเกิดขึ้นง่ายและทำให้ผลจากอุบัติเหตุซึ่งแม้จะมีเพียงเล็กน้อย กลับรุนแรงทรุดหนักยิ่งขึ้น การอุบัติเหตุของผู้สูงอายุ จึงนับได้ว่าเป็นปัญหาอย่างมากในด้านส่วนตัวผู้สูงอายุเอง เป็นปัญหาของครอบครัว การเศรษฐกิจและสังคมด้วย การหาทางป้องกันไม่ให้เกิดมีอุบัติเหตุขึ้นกับผู้สูงอายุ จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง

อุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุและที่พบมีได้มาก ส่วนใหญ่ก็ได้แก่หกล้ม ตกบันได ตกจากที่สูง ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก กินยาผิด อุบัติเหตุบนท้องถนนหรือถูกรถชน อุบัติเหตุที่ศีรษะ กระดูกหัก และการเกิดบาดแผลต่าง ๆ

นอกจากชีวิตความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุได้ง่าย ๆ แล้ว ต้นเหตุสำคัญคือสภาพความเปลี่ยนแปลงอันเกิดขึ้นทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรับความรู้สึกต่าง ๆ ที่ผิดไปอย่างมากเข้าสู่วัยสูงอายุ

เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผู้สูงอายุเป็นไปในด้านความเสื่อมโทรม จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีได้ดังนี้

ตา สายตาของผู้สูงอายุจะเลวลง ทำให้มองเห็นไม่ชัดเจน สายตาเปลี่ยนเป็นสายตายาว ไม่อาจมองเห็นตัวหนังสือหรือเห็นของที่อยู่ใกล้ ๆ ได้ชัด แก้วตาหรือเลนส์ของลูกตาขุ่นมัวไป ทำให้เกิดต้อกระจก จะเห็นสิ่งใดได้ก็ต่อเมื่อมีแสงสว่างมาก ๆ ถ้าแสงสว่างน้อยหรือมีแสงสลัว ๆ จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ชัด กล้ามเนื้อของลูกตาที่จะกลอกตาเสื่อมไป กล้ามเนื้อของม่านตาจะทำให้ม่านตาหดหรือขยายเพื่อการปรับตัวต่อแสงสว่างมากน้อยนั้นก็จะเปลี่ยนไป การมองเห็นภาพที่เคลื่อนไหวไปมา ทำให้ตามองไม่ค่อยทัน ในที่ซึ่งมีคนมาก ๆ เดินขวักไขว่ ยวดยานที่แล่นไปมารวดเร็ว หรือเวลาชมการแสดงและภาพยนตร์ มักทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเวียนศีรษะ หน้ามืดได้ง่าย ๆ

หู รับฟังเสียงไม่ได้ชัด หูอาจตึงหรือจนไม่อาจได้ยินเสียงใด ๆ ทั้งนี้เป็นผลจากความเสื่อมของประสาทรับเสียง

อวัยวะรับความรู้สึกทรงตัว ซึ่งอยู่ในหูชั้นในเริ่มเสื่อมไป เนื่องจากการมีเลือดมาเลี้ยงน้อย การเปลี่ยนอิริยาบถต่าง ๆ เมื่อมีเร็วบ้างสักเล็กน้อยก็จะทำให้งุนงง วิงเวียนศีรษะหรือเป็นลมหน้ามืดได้ง่าย ๆ

กล้ามเนื้อ เริ่มเหี่ยวเล็กลีบและหมดกำลังไป ทำให้ไม่อาจทำงานหนักได้ดี ความว่องไวลดน้อยลง เชื่องช้า เหนื่อยง่าย ถ้ายิ่งไม่

ค่อยจะออกกำลังหรือได้แต่นั่ง ๆ นอน ๆ แล้วกล้ามเนื้อจะยิ่งหมดกำลังไปมาก

กระดูก กระดูกผู้สูงอายุจะเสื่อมไป จากการมีธาตุแคลเซี่ยมในตัว กระดูกลดน้อยลง ทำให้กระดูกบาง เปราะ และไม่แข็งแรง เมื่อได้รับอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อยก็อาจหักได้ง่าย

ข้อต่าง ๆ เมื่ออายุมากขึ้น บรรดาข้อต่าง ๆ จะเกิดความเสื่อม-โทรม เกิดข้ออักเสบเรื้อรัง ทำให้ขัด ปวด เมื่อย หรือข้อแข็ง การเคลื่อนไหวเปลี่ยนอิริยาบถไม่ได้ดี

อาหารและความอ่อนเพลีย ผู้สูงอายุมักเบื่ออาหาร การย่อยอาหารไม่ดี และการดูดซึมอาหารที่ย่อยแล้วเข้าสู่กระแสเลือดไม่ดีเต็มที่ ทำให้ร่างกายขาดอาหาร เกิดความอ่อนเพลีย ปลายประสาทมักมีอักเสบจากการขาดวิตามินบี กล้ามเนื้อหมดกำลัง และประกอบกับความอ่อน-เพลียที่จะเกิดจากเหตุต่าง ๆ เช่น นอนน้อยหรือนอนไม่หลับ ขาดการออกกำลัง และเหตุอื่น ๆ เป็นเหตุให้การออกแรงหรือการเปลี่ยนอิริยาบถไม่ดียิ่งขึ้น

แรงดันเลือดสูง มักมีได้ในผู้สูงอายุ จากการที่มีหลอดเลือดแข็งตัวจากผลของการเปลี่ยนแปลงตามวัย การเปลี่ยนอิริยาบถเร็ว ๆ จากนอนเป็นนั่ง หรือจากนั่งเป็นยืน หรือการเปลี่ยนแปลงท่าใด ๆ จะทำให้แรงดันเลือดสูงได้ทันที ทำให้เกิดหน้ามืดได้เสมอ

ความผิดปรกติของหัวใจและหลอดเลือด จะเกิดขึ้นจากความเสื่อมโทรมตามวัยทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองลดน้อยลง ผู้สูงอายุจะมี

ความรู้สึกนึกคิดช้า ความเคลื่อนไหวช้า และเป็นลมได้ง่าย ๆ

สมอง มีการเปลี่ยนแปลงไปจากการเสื่อมของเซลล์ประสาท และการขาดเลือดไปเลี้ยงสมอง ทำให้เกิดความไม่สัมพันธ์ระหว่างการออกคำสั่งของสมอง และการรับคำสั่งของกล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ นอกจากนั้น ความเสื่อมของสมองอาจทำให้มีการพลั้งเผลอสติไปได้บ่อย ๆ การตัดสินใจไม่ถูกทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายที่สุด

จากความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุได้เสมอ

หกล้ม จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุได้ง่าย และจะพบได้บ่อย ๆ จากการหกล้มนี้จะทำให้มีกระดูกหัก เกิดบาดแผล และอาจมีอุบัติเหตุที่ศีรษะ การที่ผู้สูงอายุหกล้มง่าย เป็นผลจากการทรงตัวไม่ดี เมื่อลื่นหรือพลาด หรืออยู่ในท่าผิดลักษณะเล็กน้อยก็อาจล้มได้ทันที ความสัมพันธ์ระหว่างสมองกับกล้ามเนื้อไม่สัมพันธ์กัน จะเห็นได้ว่า ถ้าผู้สูงอายุจะทำสิ่งใดเร็ว ๆ สมองคิดจะทำและออกคำสั่งให้มีการเคลื่อนไหวแต่แขนขาจะเคลื่อนไหวช้ากว่าคิด เช่น คิดว่าจะลุกเดิน พอก้าวเดินขายังไม่ก้าว ส่วนตัวจะไปก่อน เลยทำให้ผิดท่า จึงเซและล้มลง พอพลาดท่าหรือลื่น กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ข้อต่าง ๆ เคลื่อนไหวไม่ดีพอเพราะความฝืดของข้อ และเมื่อการทรงตัวไม่ดี จึงยั้งไม่อยู่ ทำให้ล้มลงไปง่ายที่สุด

การมีสายตาไม่ดีอยู่ด้วย เวลาเดินจึงเหมือนเดินตกต่ำหรือขึ้นสูง มีสิ่งใดขวางทางอยู่อาจเดินสะดุด ยิ่งถ้าเป็นที่มืดหรือสว่างไม่พอ จะยิ่ง

หกล้มได้ง่ายยิ่งขึ้นอีก

บาดแผล เกิดขึ้นได้จากผลของอุบัติเหตุต่าง ๆ ผิวหนังของผู้สูงอายุจะบางไป ความยืดหยุ่นไม่ดี และไขมันใต้ผิวหนังลดน้อยไปมาก การได้รับอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อยก็เกิดบาดแผล แม้เพียงได้รับความกระทบกระเทือนเบา ๆ ก็จะเห็นมีรอยฟกช้ำดำเขียว จากการแตกของหลอดเลือดฝอยที่ผิวหนัง บาดแผลอาจเกิดได้ง่ายจากการหกล้ม จากการใช้ของมีคมหรือปลายแหลม การเดินสะดุด แม้แต่การตัดเล็บมือเล็บเท้า โกนหนวด ก็อาจเผลอตัดหรือทำมีดบาดเนื้อได้

เมื่อเกิดบาดแผลแล้ว จะหายช้ามาก เนื่องจากการมีเลือดมาเลี้ยงผิวหนังน้อย ความต้านทานต่อเชื้อโรคมีน้อย การขาดอาหารและขาดการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ทำให้แผลหายช้ามากยิ่งขึ้น

กระดูกหัก เป็นผลจากการหกล้ม ตกจากที่สูง ตกบันได หรือแม้แต่บางครั้งอาจตกจากเก้าอี้ ม้านั่ง หรือเตียงนอน เคยมีเหมือนกันที่ผู้สูงอายุมาก ๆ นอนบนแคร่ยกพื้นสูงไม่ถึงคืบ หรือบนที่นอนหนา ๆ ที่วางอยู่บนพื้นห้อง ยังตกลงมาแล้วแขนขาหักไปได้ ทั้งนี้ ก็เพราะกระดูกของผู้สูงอายุบางและเปราะง่ายมาก

เมื่อกระดูกหักแล้ว กว่าจะรักษาให้กระดูกติดคืนได้ดีต้องใช้เวลานานมาก และนานกว่าคนในวัยอื่นหลายเท่า

ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก จะพบได้บ่อย ๆ จากการลื่นหรือล้มเมื่อเวลาอยู่ใกล้ ๆ เตาไฟ หม้อข้าว หม้อแกง หรือกาน้ำร้อน ผู้ที่ติดบุหรี่

แล้วเผลอหลับไป ทำให้ไฟไหม้นิ้วมือหรือไหม้ที่นอน และไหม้ตนเองได้

อุบัติเหตุที่ศีรษะ เป็นผลจากการลื่นล้มศีรษะฟาดพื้นเกิดมีบาดแผลที่หนังศีรษะ หรืออาจถึงกับมีมันสมองกระเทือน มันสมองชอกช้ำ หรือมีเลือดออกในสมอง ที่จะเป็นอันตรายต่อชีวิตได้อย่างมาก

อุบัติเหตุบนท้องถนน จะพบได้ไม่น้อยในผู้สูงอายุจากการหกล้มบนพื้นถนน หรือจากการถูกยวดยานพาหนะชนขณะเดินข้ามถนน เนื่องจากสายตาไม่ดี หูไม่ได้ยินเสียงชัดเจน การตัดสินใจไม่ดี และความเชื่องช้าในการเดินและการที่จะหลบหลีกรถ

การขับรถเอง ผู้สูงอายุจะยิ่งต้องระวังในเรื่องเกิดอุบัติเหตุให้มากที่สุด โดยเฉพาะในปัจจุบันซึ่งจะเห็นได้ว่าทั้งผู้ขับรถและผู้เดินถนนมิได้คำนึงถึงมารยาทและกฎการจราจรในการใช้ถนนให้ถูกต้อง

การหยิบยาผิดหรือใช้ยาผิด การหยิบยาผิดอาจเกิดได้เพราะสายตาไม่ดีหรือแสงสว่างไม่พอ ทำให้กลายเป็นกินยาผิดและเกิดเป็นพิษขึ้นได้ นอกจากนั้นด้วยความลืมหรือเผลอ ผู้สูงอายุที่จำเป็นต้องกินยา และกินยาเอง อาจกินยาผิดขนาดโดยขาดไปหรือเกินไป หรือลืมกินโดยนึกว่ายังไม่กิน ทำให้มีผลเสียในการรักษา และอาจเป็นอันตรายได้ง่ายมาก

ตามที่กล่าวมา ผลเสียจากการได้รับอุบัติเหตุต่าง ๆ จะมีอันตรายได้สูงมาก และการรักษาก็ยุ่งยากที่สุด ไม่แต่เท่านั้นโรคแทรกเกิดขึ้นได้มาก ๆ ด้วย เมื่อมีอุบัติเหตุถึงกับล้มหมอนนอนเสื่อ ผู้สูงอายุจะใช้

เวลานอนอยู่นานวัน การขาดอาหาร จากเบื่ออาหาร ความอ่อนเพลีย การขาดการออกกำลังและขาดการเปลี่ยนอิริยาบถโดยต้องนอนอยู่นิ่ง ๆ โรคอื่น ๆ จะแทรกทันที ที่พบมากที่สุดก็คือปอดบวม ซึ่งมักจะทำให้อาการทรุดหนักมากที่สุด

การป้องกันที่จะไม่ให้ผู้สูงอายุได้รับอุบัติเหตุ จำเป็นจะต้องมีการร่วมมือกันของผู้สูงอายุกับทุกคนในบ้าน และคนอื่น ๆ ในสังคมที่จะให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุด้วย

ในการป้องกันอุบัติเหตุ ควรจะได้มีดังนี้

๑. ภายในบ้านควรมีแสงสว่างให้มากพอ โดยเฉพาะในห้องนอนและทางขึ้นลงบันได

๒. คอยเก็บกวาดพื้นห้อง อย่าให้มีข้าวของต่าง ๆ ทิ้งเกะกะไว้ที่จะทำให้ผู้สูงอายุเดินเหยียบหรือสะดุดล้มได้ง่าย

๓. บ้านที่มีผู้สูงอายุอยู่ ไม่ควรจะขัดลงน้ำมันจนลื่น ไม่ใช้พรมหรือพรมน้ำมันที่ลื่นง่าย พื้นบ้านเรือนที่ผุควรซ่อมทันที ตะปูที่โผล่ขึ้นมาเหนือพื้นให้คอยตอกย้ำลงไปเสีย

๔. ตามขั้นบันได อย่าวางสิ่งของใด ๆ ไว้ ระวังคอยไล่สุนัข แมว หรือสัตว์เลี้ยงที่จะมานอนอยู่ตามขั้นบันได ที่จะทำให้เวลาเดินขึ้นลงแล้วไปเหยียบหรือสะดุดพลาดตกบันได บันไดต้องมีราวสำหรับยึดเหนี่ยวได้มั่นคง

๕. พื้นห้องน้ำ ซึ่งมีน้ำหรือน้ำสบู่เปียกอยู่ ต้องคอยเช็ดเสียให้แห้ง ผู้สูงอายุมาก ๆ ควรงดอาบน้ำในอ่างน้ำตามลำพัง เพราะมีบ่อย

ครั้งที่เกิดอุบัติเหตุลื่นล้มในอ่างน้ำ

๖. คอยหลีกห่างจากเตาไฟ กองไฟ หรือหม้อน้ำร้อน ถ้าหากผู้สูงอายุจำเป็นต้องหุงหาอาหารเอง หรืออยู่ใกล้เตาไฟอย่างใดแล้ว ก็จะต้องระวังตัวให้มาก ๆ

๗. การกระทำสิ่งใดหรือการเปลี่ยนอิริยาบถ ควรทำช้า ๆ ด้วยความมั่นใจ และอย่ารีบร้อนนัก

๘. ละเว้นที่จะยืนบนม้า เก้าอี้ที่สูง ๆ หรือปีนป่ายในที่ใด ๆ

๙. ถ้าหากมีอายุมาก ๆ และรู้ตัวว่าตนไม่แข็งแรงนัก ควรที่จะให้มีผู้คอยช่วยประคองเวลายืน นั่ง หรือเดินบ้าง อย่าทำสิ่งใดโดยคิดว่าไม่ต้องการจะพึ่งใครเสมอไป

๑๐. ระวังอย่านอนสูบบุหรี่บนที่นอน

๑๑. เมื่อเจ็บป่วยจะต้องกินยา ควรมีผู้คอยให้ยาให้ถูกต้องตามขนาดยาและเวลากินยา

๑๒. เก้าอี้ที่จะนั่งควรมีที่เท้าแขน และเตียงนอนควรมีที่กั้นเพื่อกันหกล้มหรือตกจากเก้าอี้หรือที่นอน

๑๓. ในห้องนอน ห้องน้ำ ห้องส้วมหรือห้องครัวควรมีที่สำหรับเกาะ ยึด เป็นราวหรือห่วง สำหรับเกาะยึดเวลานั่ง หรือเวลาลุกขึ้น

๑๔. การใช้ถนน จะต้องเดินด้วยความระวัง โดยเฉพาะเมื่อเวลาข้ามถนน ควรข้ามที่ตรงทางข้าม หรือข้ามโดยข้ามพร้อมกับคนอื่น ๆ หรือมีคนช่วยพาข้ามถนน

๑๕. ควรมีไม้เท้าถือเดิน เพื่อช่วยพยุงตัว และช่วยให้ทรงตัวได้ดี

๑๖. ผู้สูงอายุพึงงดเว้นสิ่งเสพติดและยาระงับต่าง ๆ ที่จะทำให้มึนและวิงเวียนศีรษะ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุง่าย ๆ

๑๗. ควรที่จะได้มีการตรวจสายตา และตรวจสุขภาพเป็นระยะ ๆ เพื่อการแก้ไขและส่งเสริมสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ

๑๘. ขจัดปัญหาและอารมณ์ต่าง ๆ อันไม่ดีเสีย ทำจิตใจและอารมณ์สงบเยือกเย็นไว้เสมอ

เมื่อได้ปฏิบัติดังกล่าวและด้วยความเอาใจใส่ของคนทุกคนต่อผู้สูงอายุ อุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ คงจะไม่เกิดมีขึ้นหรือมีน้อยมากที่สุดเป็นที่น่าพอใจ □

การดูแลผู้สูงอายุในบ้าน

เมื่อพูดถึงครอบครัวแล้ว เราหมายถึงพ่อแม่และลูก นอกจากนั้นยังรวมคนอื่น ๆ ซึ่งถือว่าเป็นสมาชิกภายในครอบครัว หรือในบ้านอีกด้วย ในจำนวนนี้มีสมาชิกที่นับว่าสำคัญมากพวกหนึ่งรวมอยู่ด้วย คือสมาชิกที่อยู่ในพวกวัยสูงอายุ อันหมายถึง ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติผู้สูงอายุ

สำหรับครอบครัวชาวไทยเราแล้ว เราน่าจะภูมิใจในวัฒนธรรมของชาติไทยเรา ที่เราถือว่า ปู่ ย่า ตา ยาย หรือผู้สูงอายุนั้น เป็นหลักอันสำคัญและให้ความอบอุ่นแก่บ้าน เป็นเสมือนร่มโพธิ์ร่มไทร ที่ให้ความเยือกเย็นแก่ครอบครัว คนไทยให้ความเคารพนับถือและให้ความกตัญญูกตเวทีต่อผู้สูงอายุ หายากที่คนไทยจะทอดทิ้งผู้สูงอายุ แต่จะเห็นได้มากในประชาชนชาวตะวันตก

ในเมื่อมี ปู่ ย่า ตา ยาย หรือผู้สูงอายุในบ้าน การให้ความดูแลเลี้ยงดูเป็นการตอบแทนบุญคุณของท่าน และการให้ความเคารพนับถือนั้น เป็นคุณความดีของบุคคลทั่วไปจะพึงมี แต่เราก็ควรจะมีหลักหรือข้อคิดอันจะปฏิบัติให้เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่จะอำนวยความสุข และส่งเสริมสุขภาพอนามัยทั้งกายและใจให้แก่ผู้สูงอายุ

ในที่นี้จึงจะได้กล่าวว่าเท่าที่จะพอให้เกิดเป็นข้อคิดสำหรับผู้ที่มีผู้สูงอายุอยู่ในบ้านบ้างตามสมควร

บรรดา ปู่ ย่า ตา ยายนั้น จะเกิดความสุขใจอย่างยิ่งในระยะบั้นปลายของชีวิตนี้ด้วยความสำนึกว่า ตนเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของครอบ-ครัว พึงพอใจที่จะได้เฝ้ามองสังเกตการเจริญเติบโตของพวกลูกหลานชื่นชมยินดีในความก้าวหน้า และความสำเร็จของลูกหลานในด้านการศึกษา การงานและการอาชีพ ในขณะเดียวกันก็มีความปรารถนาที่จะได้รับความเคารพนับถือ ความรัก ความเข้าใจ และความเห็นอกเห็นใจจากพวกเด็ก ๆ ด้วย

เมื่อมีผู้สูงอายุซึ่งจะต้องเลี้ยงดูเอาใจใส่นั้น นอกจากจะต้องให้การดูแลด้วยความรักเคารพนับถือแล้ว ยังจำเป็นที่จะต้องรู้จักมีการสงบอกสงบใจ รู้จักกาลเทศะ รู้จักใช้ถ้อยคำและสำเนียง กับจะต้องมีความสามารถในการเป็นนักฟังที่ดีอีกด้วย

ในเรื่องของการรับประทานอาหาร ผู้สูงอายุมีความคิดแปลกไปจากเด็ก ๆ หรือผู้ใหญ่ทั่วไป กล่าวคือมักจะเบื่ออาหาร และอาหารตามปรกติธรรมดาที่มีอยู่โดยสมบูรณ์ตามปรกตินั้น ไม่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความอยากอาหารขึ้นแต่อย่างใด ดังนั้นการเตรียมอาหารให้ผู้สูงอายุจึงจำเป็นจะต้องทราบว่า อาหารชนิดใดผู้สูงอายุชอบหรือไม่ชอบ เพื่อที่จะได้จัดอาหารให้ถูกต้อง และขณะเดียวกัน จะต้องมีอาหารที่ครบสมบูรณ์ตามคุณค่าของอาหารด้วย อย่างน้อยก็ต้องคิดว่า ถึงแม้อาหารนั้นจะมีคุณค่าทางอาหารน้อยไป ก็ยังดีกว่าผู้สูงอายุจะไม่ได้อาหารเสียเลย

เมื่ออาหารบางประเภทอาจต้องขาดไป เพราะความไม่พึงพอใจในรสหรือการเบื่ออาหาร ควรที่จะได้ปรึกษาหารือแพทย์ เพื่อแนะนำเรื่องการให้ไวตามิน เกลือแร่ หรืออย่างใดอย่างหนึ่งเป็นพิเศษเพิ่มเติม

ผู้สูงอายุบางคนมักจะเข้านอนแต่หัวค่ำ ในรายเช่นนั้นควรจะได้จัดหาอาหารเย็นให้ก่อนเวลาที่คนอื่น ๆ จะรับประทานกันสักเล็กน้อย และเป็นอาหารอ่อนย่อยง่ายที่จะไม่ทำให้การนอนหลับนั้นขาดความสุข เนื่องจากอาหารไม่ย่อยเกิดท้องอืดท้องเฟ้อขึ้นมาในตอนกลางคืน

การจะมีความสุขในพวกคนสูงอายุนั้น จะเกิดได้ในเมื่อผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนยังเป็นคนที่ลูกหลานปรารถนา พวกเด็ก ๆ ยังมองเห็นว่าตนมีความสามารถ ดังนั้น ถ้าหากจะมีงานการอันใดจะพึงพอใจทำแล้ว ก็ควรปล่อยให้ได้ทำไป งานภายในบ้าน เช่นซ่อมแซมสิ่งของทาสีบ้าน ปลูกต้นไม้ กวาดถูบ้านเรือน ถ้าหากต้องการจะทำก็ปล่อยให้ทำไปได้ เพื่อให้คนสูงอายุเกิดความคิดว่า อย่างน้อยตนก็ยังเป็นคนมีประโยชน์ต่อครอบครัวและไม่นั่งนิ่งเฉย ขอแต่พึงเข้าใจว่า คนสูงอายุนั้น ไม่ต้องการให้ใครมาสั่งหรือมาสอนให้ตนทำงาน ถ้าหากงานใดที่ต้องทำกันเป็นพวก ๆ เมื่อมีผู้สูงอายุเข้าร่วมทำด้วยก็จะเป็นการดี ผู้สูงอายุจะเกิดความพึงพอใจต่อการมีส่วนร่วมทำงานนั้น

สำหรับเรื่องเงินโดยทั่วไปแล้ว ผู้สูงอายุไม่มีโอกาสใช้เงินเป็นส่วนตัวเองโดยแท้จริงนัก แต่ลูกหลานก็ควรจะต้องให้เงินจำนวนหนึ่งเพื่อที่จะจับจ่ายใช้สอยเป็นส่วนตัวแล้วแต่ความพอใจ ผู้สูงอายุนั้นอาจเก็บไว้เพื่อซื้อของเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อทำบุญ หรือเพื่อบริจาคให้เป็น

ท่านไป ตามความคิดและความศรัทธาของตน ไม่พึงจะต้องคอยควบคุมดูแลการใช้จ่ายเงินที่ตนได้ให้ไปแล้วนั้นเลย ควรถือว่าเมื่อมอบให้แล้วท่านจะใช้อย่างไรก็จะทำให้เกิดความสุขใจได้ก็แล้วแต่ท่าน ถ้าผู้สูงอายุพอใจที่จะนำเงินที่ได้นั้นฝากธนาคารหรือคลังออมสินก็ควรจะช่วยเหลือจัดการให้ เงินที่ฝากไปนั้นอาจเกิดประโยชน์อย่างมากยามเกิดอุบัติเหตุหรือเจ็บไข้ได้ป่วยต่อไป

ผู้สูงอายุนั้นมักมองเวลาข้างหน้าด้วยความขมขื่น อาลัย และหวาดวิตก ดังนั้นพึงที่จะหาทางทุกอย่างที่จะช่วยให้เกิดมีความรื่นเริงเบิกบานใจเสมอ ถ้าสายตายังดี หรือใช้แว่นตาช่วยได้ดี และผู้สูงอายุนั้นพึงพอใจและเพลิดเพลินในการอ่านหนังสือ ก็ควรจัดหาหนังสือที่ชอบอ่านให้อ่าน การฟังวิทยุ ชมโทรทัศน์ การเล่นเกมส์ต่าง ๆ เหล่านี้ อาจช่วยให้คนสูงอายุหายเหงา และรื่นเริงได้เป็นอย่างดี

ความสุขที่สุดของคนสูงอายุอย่างหนึ่ง ก็คือได้เล่าถึงความหลังของชีวิตของตนให้ใคร ๆ ฟัง คนสูงอายุมักชอบเล่าชีวิตของตนยังเด็ก ๆ ครั้งยังเป็นหนุ่มเป็นสาว หรือเมื่อเป็นผู้ใหญ่และมีอาชีพแล้วให้ลูกหลานฟัง การเล่านั้นบางทีก็เล่าซ้ำ ๆ ซาก ๆ บางทีอาจเล่าสับสน จนบางครั้งเรื่องเดียวกันเล่าคนละครั้งอาจมีเรื่องต่างกันไปบ้าง ทั้งนี้ ก็เพราะการหลง ๆ ลืม ๆ บ้าง เมื่อเกิดเป็นเช่นนั้นแล้ว ขออย่าได้ขัดจังหวะหรือกล่าวว่าเล่าผิดไป ปล่อยให้ท่านได้เล่าและให้ท่านได้เกิดความสุขจากการได้คิดถึงความหลังนั้นด้วยการฟังอย่างสงบ เรื่องต่าง ๆ ที่ผู้มีอายุเล่าให้ฟังนั้น อาจให้ความรู้ และความคิดเห็นต่าง ๆ ตลอดจนอาจนำมา

เปรียบเทียบกับชีวิตในสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

ด้วยความสับสนและความจดจำอันไม่ค่อยจะแม่นยำของคนสูงอายุ มักจะทำให้ได้รับคำถามซ้ำ ๆ โดยไม่ได้นึกว่า เคยถามแล้วและได้รับคำตอบแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้ก็พึงจะตอบทุกครั้งด้วยความสงบใจ การกล่าวซ้ำ ๆ หรือพูดไม่จบของคนสูงอายุ ทำให้เกิดลักษณะของการพูดบ่นไม่สิ้นสุด ควรจะนิ่งและมองข้ามสภาพการเช่นนั้นเสีย เพราะเป็นเรื่องธรรมดาของคนสูงอายุ

ยามว่างหาโอกาสที่จะได้นำผู้สูงอายุให้เข้าสู่สังคมบ้าง เท่าที่กำลังร่างกายของท่านจะยอมให้ทำไปได้ การไปชมการแสดง การไปฟังอภิปรายเรื่องต่าง ๆ การออกไปเที่ยวชมสถานที่ต่าง ๆ จะทำให้คนสูงอายุลืมเรื่องความวิตกกังวลของชีวิตตน ไม่มามัวนั่งห่วงเรื่องต่าง ๆ ในอนาคต ในการไปในที่ใด ๆ นั้น ก็ควรจะคอยดูแลให้ผู้สูงอายุได้แต่งกายเรียบร้อยสะอาดและเหมาะสมด้วย เมื่อนำไปที่ใดอย่าได้ปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังในสถานที่ซึ่งไม่คุ้น เพราะในสถานที่อันแปลกเช่นนั้น คนสูงอายุต้องการเพื่อนและคนรักตนได้อยู่ใกล้ ๆ เช่นเดียวกับเด็ก ๆ หรือแม้แต่เช่นเดียวกับคนแทบทุกคนด้วยเหมือนกัน

ผู้สูงอายุที่เลื่อมใสในศาสนา ก็ควรหาโอกาสนำไปวัดเพื่อฟังเทศน์สนทนาธรรมหรือทำบุญเลี้ยงพระบ้างตามโอกาส หรือหากไปไหนมาไหนไม่ได้ควรจะได้นิมนต์พระมาที่บ้าน ซึ่งถ้าจะเป็นพระภิกษุซึ่งเป็นที่คุ้นเคยเคารพนับถือด้วย ก็จะเป็นการเหมาะอย่างยิ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขใจ เมื่อได้สนทนาและฟังคำสอนของพระสงฆ์

มีโอกาสว่างเมื่อใด และหากเป็นไปได้ ก็ควรนำผู้สูงอายุนั่งรถยนต์และขับออกไปให้ได้เห็นธรรมชาติ หรือสถานที่ต่าง ๆ ไปเยี่ยมเยียนเพื่อน ๆ รุ่นเดียวกัน เพื่อไม่ให้เกิดความว้าเหว่ในใจ หรือเกิดความรู้สึกว่า ตนขาดเพื่อน

ประการสำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง ก็คือ พึงกระทำตนให้ผู้สูงอายุได้เกิดความรู้สึกว่าท่านเป็นบุคคลที่มีค่าของครอบครัว แสดงให้เห็นความรักความเคารพนับถือด้วยคำพูดและกิริยามารยาท

สัตว์เลี้ยงภายในบ้านอาจเป็นเครื่องช่วยแก้เหงาให้ผู้สูงอายุได้โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่รักสัตว์ ถ้าหากพอใจที่จะเลี้ยงเองก็ให้จัดหามาเลี้ยงแต่อย่าให้คาดหวังที่จะให้ผู้สูงอายุนั้นเลี้ยงดูไปทุกอย่าง เพราะผู้สูงอายุนั้นอาจลืมและสัตว์เลี้ยงอาจถูกทอดทิ้ง ลืมให้น้ำให้อาหารก็ได้

เรื่องที่ควรจะต้องระวังอย่างหนึ่ง ก็คือ การใช้เตาไฟ หม้อน้ำร้อนไม้ขีดไฟ หรือเครื่องไฟฟ้าต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ความรู้สึกสัมผัสต่าง ๆ ของผู้สูงอายุอาจเสียไปบ้างจึงมักจะเกิดไฟไหม้น้ำร้อนลวกเกิดพองเป็นแผลได้ง่ายเสมอโดยบางครั้งไม่รู้สึกตัว นอกจากนั้น ยังอาจเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้ขึ้นมาได้ ซึ่งจะปรากฏมีอยู่บ่อย ๆ เหมือนกัน

ควรมีเด็กโต ๆ หรือคนที่ไว้ใจได้ นอนอยู่ในห้องเดียวกับผู้สูงอายุเผื่อว่าจะได้ให้ความช่วยเหลือต่าง ๆ หรือเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้น อย่าปล่อยให้อยู่หรือนอนตามลำพัง อุบัติเหตุในคนสูงอายุมีได้เสมอเมื่ออยู่ตามลำพังแต่ผู้เดียว

แสงสว่างในยามค่ำคืนจำเป็นมากสำหรับผู้สูงอายุ ภายในห้องหรือ

ทางเดินภายในห้องหรือทางเดินภายในบ้าน ควรจะใช้โคมไฟที่มีแสงสว่างมากพอที่จะให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัด เป็นการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ บ้านที่มีผู้สูงอายุอยู่นั้น อย่าได้คิดประหยัดเรื่องแสงสว่างมากนัก เพราะการเกิดอุบัติเหตุได้รับบาดเจ็บในผู้สูงอายุนั้น อาจต้องเสียเงินทองมากมายหลายเท่ากว่าค่าแสงสว่างนั้น

ระวังเรื่องการหกล้มของผู้สูงอายุให้มาก พื้นห้องไม่ควรขัดด้วยน้ำมันจนลื่น ในห้องน้ำระวังเรื่องฟองสบู่ และพื้นที่มีน้ำชื้นแฉะจะทำให้ลื่นล้มได้ง่าย

ห้องนอนของผู้สูงอายุนั้น เหมาะที่สุดคือห้องชั้นล่าง การให้ผู้สูงอายุอยู่ห้องชั้นบนเรือนนั้น นอกจากการขึ้นลงบันไดลำบากแล้ว โอกาสที่จะเผลอพลัดตกบันไดลงมาได้รับบาดเจ็บนั้นง่ายมาก ถ้าจำเป็นจะต้องอยู่ชั้นบนเรือนแล้ว บันไดก็ควรมีราวที่จะยึดเหนี่ยวได้ถนัด

ห้องนอนของผู้สูงอายุนั้น ควรจัดให้เหมาะสม ในฤดูร้อนมีอากาศเย็นสบาย ลมพัดผ่านเข้าถึง ในฤดูหนาวมีผ้าห่มและเครื่องกันหนาวไว้ให้พร้อม ช่วยจัดและรักษาเครื่องสำหรับนอน ได้แก่ที่นอน หมอนมุ้ง ผ้าปูที่นอนให้สะอาดอยู่เสมอ

การตัดผม โกนหนวด สระผม ตัดเล็บเหล่านี้ ควรจะได้เอาใจใส่ช่วยเหลือกระทำให้ตามสมควร

และประการสุดท้าย ควรจัดหาแพทย์ประจำที่จะคอยดูแลเรื่องสุขภาพ ความเจ็บไข้ได้ป่วย การตรวจร่างกายเพื่อดูแลความสมบูรณ์ หรือการตรวจสุขภาพในผู้สูงอายุนั้น ควรจะได้มีการตรวจทุก ๆ ๖ เดือน

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นเพียงข้อแนะบางประการในการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุ ซึ่งทุกคนย่อมมีความปรารถนาอันดีที่จะได้แสดงความกตัญญูกตเวทีต่อพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยายของตนที่ยังมีชีวิตอยู่ร่วมภายในบ้านอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ต่อไปในวันข้างหน้าทุกคนต่างก็จะต้องเป็นผู้สูงอายุ หากได้ปฏิบัติต่อพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ของตนดังกล่าว และด้วยความตั้งใจอันดีแล้ว เมื่อถึงเวลานั้น ท่านจะไม่เกิดความรู้สึกเสียใจเลย แต่จะเกิดความภาคภูมิใจว่า ท่านได้เคยให้ความดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุมากอย่างดีที่สุด ท่านได้แสดงความกตัญญูกตเวทีออกมาเต็มที่แล้ว เพราะเมื่อถึงเวลานั้น ท่านจะรู้ดีว่า ผู้สูงอายุปรารถนาอย่างไรและต้องการสิ่งใดจากลูกหลานของตน □

ถ้าข้าพเจ้าชราแล้ว

ข้าพเจ้าเชื่อว่า เราแทบทุกคนคงเคยได้ยินใคร ๆ พูดเสมอว่า ถ้าหากคนเราไม่แก่ชราลงไปได้ ก็คงจะเป็นโชควาสนามหาศาล นั่นคือ ทุกคนไม่อยากจะแก่ ทุกคนอยากมีชีวิตต่อไป และให้มีชีวิตเป็นอย่าง สาว ๆ หนุ่ม ๆ กระชุ่มกระชวย จนถึงกับใฝ่ฝันที่จะค้นพบยาอายุวัฒนะ เพื่อนำมาใช้ให้เป็นหนุ่มสาวอยู่เสมอ แต่ชีวิตมนุษย์หาได้หนีพ้นจาก ความจริงไปได้ไม่ ทุกคนจะต้องผ่านเข้าสู่วัยชรา และในที่สุดก็จะ สูญสิ้นชีวิตไปเช่นเดียวกับธรรมดาของโลก เมื่ออุบัติก็ย่อมวิบัติ

ทุกคนกลัวชีวิตในวัยชรา กลัวจะต้องงก ๆ เงิ่น ๆ และขาด ความสามารถที่จะกระทำสิ่งใด ๆ หลายต่อหลายประการที่ตนเคยได้ผ่าน มาในชีวิตของความเป็นหนุ่มสาว เวลาของวัยชราก็ผ่านไปอย่างรวดเร็ว และชีวิตก็ดูเหมือนจะสั้นลงทุกที จนเปรียบเทียบกันว่าเหมือนไม้ใกล้ฝั่ง ทุกคนกลัวว่าความชราจะทำให้ตนขาดความเหลียวแลเอาใจใส่ ถูกตัด ออกจากสังคม และตนไม่สามารถที่จะกระทำตนทั้งกายและใจให้เข้ากับ วัยแห่งตนได้

แต่ในทุกวันนี้ ไม่ใช่ว่าเป็นเรื่องที่จะต้องเต็มไปด้วยความทุกข์ ขมขื่นใจ หรือน่ากลัวแต่อย่างไรเลย ถ้าหากว่าทุกคนจะเข้าใจถึงความ จริงแท้แห่งชีวิต และเตรียมตัวที่จะรับความจริงนั้นไว้เสมอ เราจะต้อง

เตรียมกายและใจ เพื่อที่จะหาทางปฏิบัติตน ที่จะทำให้ตนเองเป็นสุขและมีสมรรถภาพสมกับอายุของตน

ถ้าข้าพเจ้าจะต้องย่างเข้าสู่ความชราภาพ ข้าพเจ้าจะคิดหรือกระทำตนอย่างไร ลองมาคุยและคิดหาวิธีกันดูบ้าง

ข้าพเจ้าเมื่อชราจนมีอายุเลข ๖๐–๗๐ ปี ไปแล้ว ตามที่คนไทยเราจะนึกคิดเอาว่าเป็นวัยที่ชราแล้วนี้ ข้าพเจ้าจะคิดเสมอว่าข้าพเจ้าได้ผ่านชีวิต ได้ผ่านโลกมามากพอ มีความเฉลียวฉลาดอยู่ในตัวของข้าพเจ้ามากพอตัวอยู่เหมือนกัน มากพอที่จะเป็นประโยชน์แก่คนหนุ่มสาวทั้งหลาย มากพอที่จะให้คำปรึกษา ข้อแนะนำ และความคิดต่าง ๆ ได้ เพราะความชำนาญต่อชีวิตมามากแล้ว อย่างน้อยที่สุดก็ยังจะเป็นคนที่มีประโยชน์สำหรับคนอื่น ๆ ได้เสมอ แม้ว่าร่างกายไม่สามารถที่จะกระทำสิ่งใด ๆ ได้เหมือนเมื่อสมัยยังหนุ่มสาวก็ตาม

เมื่อข้าพเจ้าแก่ชราแล้วเช่นนี้ ข้าพเจ้าก็ยังมีความปรารถนาที่จะให้ทุกคนเห็นว่าข้าพเจ้าก็คือบุคคลผู้หนึ่ง หรือชีวิตชีวิตหนึ่ง ซึ่งมีความเป็นอยู่ มีความพึงใจ และไม่พึงใจ เช่นเดียวกับปุถุชนทั้งหลายซึ่งทุกคนควรจะเห็นใจข้าพเจ้าบ้าง และถือว่าข้าพเจ้าก็มีความคิดนึกเช่นเขาด้วยเหมือนกัน

เมื่อข้าพเจ้าแก่ตัวลง ข้าพเจ้าจะไม่พยายามรบกวนใครจนเกินไปที่จะต้องมาเป็นห่วงกังวลและสงสารข้าพเจ้า จริงอยู่ข้าพเจ้าอาจมีกำลังกายอ่อนแอลงไปเพราะวัยชราเช่นนั้น แต่ก็ไม่ปรารถนาเลยที่จะให้

ใคร ๆ เห็นว่า ข้าพเจ้าอ่อนแอจนถึงกับคนอื่น ๆ ต้องมาห่วงใยไม่เป็นอันที่จะทำมาหาเลี้ยงชีพ หรือทำงานใด ๆ ที่เป็นความสุขของเขาได้ ข้าพเจ้าจะพยายามระวังตนเอง และจะใช้ความสามารถจากสมองและจิตใจของข้าพเจ้าให้เต็มที่ ข้าพเจ้าจะตัดสินใจต่อปัญหาต่าง ๆ ของข้าพเจ้าเอง โดยไม่รบกวนจิตใจใครให้มาช่วยวางแผนในการแก้ปัญหาให้ ข้าพเจ้าจะเลือกเสื้อผ้าที่ข้าพเจ้าสวมใส่เอง ไปที่ใด ๆ หรือเวลาไหน ๆ เอง และทราบเวลาที่จะนอนเอง โดยใคร ๆ อย่าได้มาเอาใจใส่เรื่องเหล่านี้เลย ข้าพเจ้าไม่แสนงอนเหมือนกับคนแก่ทั้งหลายที่คอยคิดว่าช่างไม่มีลูกหลานเอาใจใส่เรื่องแต่งตัว เรื่องพาไปไหนมาไหน หรือการกินการนอนเสียเลย อย่างที่คนชราทั้งหลายชอบคิดมากเกินไป

เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหาบางอย่าง ข้าพเจ้าก็ย่อมเหมือนคนอื่น ๆ ทั้งหลาย คือประสงค์จะได้คำแนะนำปรึกษาหารือ แต่จะต้องการเฉพาะบางอย่าง และข้าพเจ้าเป็นผู้ขอร้องขึ้นเท่านั้น ไม่ใช่จะมาแนะหรือบอกให้ข้าพเจ้าทำโดยข้าพเจ้าไม่ขอร้อง

เมื่อถึงวัยชรา ข้าพเจ้าจะคิดเสมอว่า ชีวิตกับงานเป็นของคู่กัน งานทำให้เกิดความสุขทางใจได้ ข้าพเจ้าจะไม่ยอมอยู่นิ่ง ๆ เฉย ๆ นั่ง ๆ นอน ๆ แต่จะพยายามหางานต่าง ๆ มาทำเพื่อคลายเหงา และหาความสุขให้แก่จิตใจ ถ้าหากงานนั้นไม่อาจทำได้ตลอดวัน แต่ก็จะทำให้ได้ในเวลามากที่สุดเท่าที่วัยชราจะอำนวยให้ ข้าพเจ้าจะคิดเสมอว่า อย่าละทิ้งงานบางอย่าง แต่ก็ทิ้งงานเสียบางอย่าง งานที่จะเลือกทำนั้นข้าพเจ้าจะทำในสิ่งที่เกิดประโยชน์ขึ้นแก่คนอื่น เพื่อจะทำ

ให้จิตใจข้าพเจ้าสุขเสมอโดยบังเกิดความรู้สึกว่าตนนั้นยังมีประโยชน์ต่อสังคม

ความชรา จะไม่ใช่อุปสรรคที่จะทำให้ข้าพเจ้าเกิดความเคารพในตนเอง หรือผู้อื่นในสังคมที่ข้าพเจ้าร่วมอยู่ด้วย ข้าพเจ้าจะพยายามหาทางที่จะช่วยเหลือใคร ๆ ได้เสมอตามที่ใครปรารถนาให้ข้าพเจ้าช่วยได้

ข้าพเจ้าจะยังคงเชื่อต่อคำพูดที่พูดกันอยู่เสมอว่า "ไม่แก่เกินเรียน" ดังนั้นแม้ว่าจะอยู่ในวัยชราเช่นนั้นก็จริง ข้าพเจ้าก็ยังจะศึกษาจะอ่าน จะเขียน จะเรียน ให้รู้เพื่อหาแนวความคิดใหม่ ๆ แปลก ๆ เพื่อตัวของข้าพเจ้าเอง และเผยแพร่ให้คนอื่นต่อไปอีก

เมื่อข้าพเจ้าชรา ข้าพเจ้าจะยังคงหาความสนุกสนานเบิกบานใจให้แก่ตนอยู่เสมอ ถ้าหากจะมีใครกล่าวว่าข้าพเจ้าแก่เกินที่จะร่วมสนุกสนานกับใคร ๆ เดินทางท่องเที่ยว จัดงานเลี้ยงเพื่อน ๆ หรือไปมาหาสู่ใคร ๆ แล้ว ข้าพเจ้าก็จะชี้แจงให้เขาทราบว่า คนชรานั้นต้องการพักผ่อนหย่อนใจเช่นหนุ่มสาวทั้งหลายเหมือนกัน ข้าพเจ้าจะมีความรู้สึกถึงความสำคัญของการที่จะต้องมีเพื่อนฝูงที่จะมานั่งสนทนากันและวิพากย์วิจารณ์กันถึงความเป็นไปของโลก บางครั้งเราก็อาจสนทนากันถึงเรื่องชีวิตในความหลังที่ผ่านไป แต่ข้าพเจ้าจะพยายามที่จะไม่บอกเด็ก ๆ ถึงความแตกต่างในสมัยของข้าพเจ้ากับสมัยปัจจุบันเลย เพราะมันย่อมเปรียบเทียบกันได้ยาก จะทำให้พวกเด็ก ๆ พากันเห็นว่าข้าพเจ้านั้นช่างโบราณคร่ำครึ และช่างไม่เข้าใจเสียเลยว่า ปัจจุบันนี้

สังคมมีการปฏิรูป และเปลี่ยนแปลงไปแล้วอย่างไรบ้าง

เมื่อข้าพเจ้าแก่ชราลงไป เมื่อข้าพเจ้าพูดผิด หรือทำสิ่งใดผิดพลาด ข้าพเจ้ามีความประสงค์ที่จะให้ใคร ๆ เตือนหรือแย้งข้าพเจ้าได้ แต่ไม่ปรารถนาที่จะให้ใครมาบอกว่า "ตาแก่คนนี้หรือยายแก่คนนี้ แกแก่จนไม่เข้าใจอะไรเสียเลย" ข้าพเจ้าจะทำใจให้เป็นปกติเมื่อมีใครเตือนหรือใครแย้ง เมื่อมีเหตุผล ไม่ใช่จะคิดว่าตนอายุมากจะต้องพูดต้องทำสิ่งใดถูกเสมอไป เด็ก ๆ อาจฉลาดกว่าข้าพเจ้าในบางอย่างก็ได้

เมื่อข้าพเจ้าแก่ชรา ข้าพเจ้าเชื่อว่า ถ้าหากข้าพเจ้าเกิดแสดงอาการเกรี้ยวกราดหรือหงุดหงิดขึ้นมาบ้าง เด็ก ๆ และลูกหลานทั้งหลายก็คงจะให้อภัยข้าพเจ้าบ้าง และข้าพเจ้าย่อมเสียใจต่อการกระทำของตนเหมือนกันเมื่ออารมณ์ต่าง ๆ หมดสิ้นไป และภายหลังที่ได้ใคร่ครวญคิดได้ว่า มิควรเอาแต่อารมณ์ของตน

เมื่อข้าพเจ้าแก่ชราลง ข้าพเจ้าจะต้องคิดเสมอว่า ลูก ๆ อาจมิได้อยู่ใกล้ชิดหรืออยู่ร่วมชายคาเรือนเดียวกับข้าพเจ้าก็ได้ พวกลูก ๆ อาจไปอยู่ต่างหากกับครอบครัวของเขาเอง ลูกคนไหนจะมีจิตใจเลี้ยงดูข้าพเจ้าก็แล้วแต่จะนึกถึงความกตัญญูกตเวที แต่ก็ไม่ใช่จะน้อยอกน้อยใจตนเองในคนอื่น ๆ ซึ่งมีความจำเป็นบางประการที่ไม่อาจมาเฝ้าอยู่ดูแลข้าพเจ้าได้ และคิดไปว่า ลูกเหล่านั้นขาดกตัญญูกตเวที ข้าพเจ้าไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวเป็นเจ้ากี้เจ้าการในเวลาที่ลูกของข้าพเจ้า กับลูกเขยหรือลูกสะใภ้ จะแสดงความรักใคร่กัน คุยสนทนากันแบบคู่ผัวตัวเมีย

ทั้งหลาย หรือมีการทะเลาะเบาะแว้งกัน เพราะเป็นเรื่องสามีภรรยาเขา หรือพวกหลาน ๆ ก็ตาม เมื่อพ่อแม่ของเขากำลังดุว่าสั่งสอน ข้าพเจ้าจะไม่ยุ่งเกี่ยว หรือเข้าข้างเด็กจนทำให้เด็กเสียนิสัย ข้าพเจ้าจะเพียงคอยช่วยเหลือแนะนำเตือนให้ลูก ๆ หลาน ๆ ประพฤติตนให้ถูก และในทางอันดีงาม หรือเมื่อลูก ๆ และเขยสะใภ้ขอร้อง ซึ่งข้าพเจ้าจะช่วยอย่างเต็มสติกำลังปัญญาของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะให้ความรัก ความเอ็นดู เขยหรือสะใภ้เท่า ๆ กับรักลูกของตัวเองเหมือนกัน และจะเคารพในสิทธิของแต่ละบุคคลด้วย

เมื่อข้าพเจ้าชราลง ข้าพเจ้าย่อมปรารถนาที่จะให้ทุกคนในครอบครัว หรือในสังคมเคารพนับถือข้าพเจ้าในฐานะเป็นผู้ใหญ่คนหนึ่ง ฉะนั้น ข้าพเจ้าจะต้องพยายามเข้าใจถึงความต้องการของแต่ละบุคคล และเข้าใจถึงแต่ละวัย ข้าพเจ้าจะไม่มองเห็นไปว่า เด็กซึ่งอายุหนุ่มสาวแล้วนั้นเหมือนกับยังเป็นทารก หรือลูกซึ่งอายุ ๓๐–๔๐ ปี แล้วยังคิดว่าเป็นเด็กอยู่เสมอ โดยเอามาเปรียบกับอายุของข้าพเจ้า หรือโดยเฉพาะเคยเลี้ยงดูกันมาแต่เล็ก จนลืมไปว่าคนเหล่านั้นโตจนเป็นผู้ใหญ่มากพอที่เขาจะรู้จักตัดสินปัญหา หรือรู้จักผิดชอบชั่วดีของตนเองได้แล้ว

เมื่อข้าพเจ้าแก่ชราลง ข้าพเจ้าจะพยายามแสวงหาความจริง และแสวงหาความรู้หรือคำแนะนำสั่งสอนต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้สุขภาพจิตของข้าพเจ้าดีเสมอ คำสั่งสอนจากพระธรรม ข้าพเจ้าคิดว่าจะช่วยกล่อมจิตให้ข้าพเจ้าเป็นสุข และข้าพเจ้าจะยึดไตรสรณะไว้เป็นที่พึ่งเสมอ

เมื่อยามเจ็บไข้ได้ป่วย แม้จะชราภาพก็จริง ข้าพเจ้าก็จะพึ่งแพทย์

ให้ช่วยเหลือดูแลข้าพเจ้าเยี่ยงคนเจ็บไข้ทั้งหลาย ข้าพเจ้าไม่อยากให้แพทย์พูดอย่างง่าย ๆ ว่า "ข้าพเจ้าไม่ได้เป็นอะไรมากนัก มันเป็นเรื่องของคนวัยชรา" ข้าพเจ้าไม่ได้ประสงค์ที่จะให้แพทย์ชุบร่างกายให้กลับเป็นหนุ่มสาวใหม่ คือ ไม่ใช่รักษา "อายุ" ของข้าพเจ้า แต่ให้ช่วยรักษา "โรค" ข้าพเจ้า อย่าให้ข้าพเจ้าต้องทรุดลงไป ข้าพเจ้าต้องการให้แพทย์รักษา "ความเป็นคน" ของข้าพเจ้าด้วย ไม่ใช่รักษาแต่ "โรค" ในขณะเดียวกันข้าพเจ้าก็จะให้ความไว้วางใจแพทย์เชื่อถือและปฏิบัติตามคำแนะนำ ข้าพเจ้าจะไม่ดื้อด้านและไม่ยอมรับการรักษาด้วยความหวังดีของแพทย์ เหมือนเช่นคนชราจำนวนมากที่มักจะพูดเสมอว่า "แก่มากแล้ว อายุจะยืนไปได้สักกี่วัน อย่าทำให้ต้องเดือดร้อนตนเองหรือผู้อื่นเลย" หรือบางคนก็ไม่ยอมไปหาแพทย์เสียเลย เพราะเหตุผลเพียงนิดเดียวเท่านั้น คือ เกรงว่าจะเสียเงินทองไปในการรักษาตนเอง และจะทำให้ลูกหลานต้องรับความยุ่งยากด้านการเงิน

ข้าพเจ้าจะใช้ความพยายามของตนเอง เพื่อให้มีชีวิตอยู่โดยยอมรับความเจ็บป่วย และการขาดสมรรถภาพลงไป โดยจะมองมันในแง่ว่าเป็นสิ่งธรรมดาที่มนุษย์ปุถุชนจะต้องประสบ แพทย์จะบอกข้าพเจ้าได้ดีว่า สิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร ที่จะช่วยให้ข้าพเจ้าคืนสู่สภาพปกติได้โดยเร็ว

เมื่อข้าพเจ้าแก่ชราลง ข้าพเจ้าจะศึกษาถึงเรื่องอาหารว่า ในคนชราควรจะรับประทานอาหารอย่างไร จำนวนเท่าไร และเวลาไหน

บ้าง เพราะข้าพเจ้าทราบดีว่าวัยชรานั้น อาหารมากเกินควรหรือน้อยเกินควร ย่อมเป็นอันตรายต่อชีวิตอย่างยิ่ง ข้าพเจ้าได้เตรียมตัวมาแต่ยังหนุ่มสาวมาแล้วที่จะเลือกอาหารรับประทานทุกอย่าง ที่ข้าพเจ้าต้องการและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ยอมอด ๆ อยาก ๆ เป็นอันขาด เพราะเมื่อถึงวัยชรา แม้ว่าข้าพเจ้าจะมีเงินทองสักเพียงไร อาหารที่ข้าพเจ้ายอมอดมานั้นก็ไม่อาจทำให้ข้าพเจ้ารับประทานได้สมอยากเลย เมื่อมาถึงวัยชราเช่นนี้ ข้าพเจ้าจะขอคำแนะนำจากแพทย์ให้ข้าพเจ้าทราบว่า อาหารชนิดใดที่จะเหมาะสำหรับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าคิดว่า อายุวัยนั้นแล้วอาหารของข้าพเจ้าจะต้องทำให้ข้าพเจ้ามีความสุขอย่างยิ่งในการรับประทานมากกว่าอย่างอื่น

เมื่อข้าพเจ้าเข้าสู่วัยชรา ข้าพเจ้าปรารถนาที่จะอยู่บ้าน ซึ่งข้าพเจ้ามีสิทธิเป็นเจ้าของโดยตนเอง ข้าพเจ้าจะได้ใช้ชีวิตส่วนตัวของข้าพเจ้าให้มีสุขตามความปรารถนาของตนได้ ข้าพเจ้าจะได้ไม่ต้องห่วงวิตกกังวลถึงเรื่องค่าเช่าบ้าน ไม่ต้องห่วงว่าใครจะตื่นขึ้นมารำคาญเมื่อข้าพเจ้าหลับอย่างสนิทและกรนเสียงดัง ไม่ต้องกลัวว่าใครจะรำคาญ ถ้าข้าพเจ้าจะตื่นขึ้นมาตอนกลางคืนดึก ๆ เปิดไฟสว่างจ้า อ่านหนังสือหรือทำอะไรตามความพอใจของข้าพเจ้า ไม่ต้องกลัวใครจะบ่นเมื่อข้าพเจ้าอยากจะเปิดหน้าต่าง หรือปิดหน้าต่าง

ถ้าเป็นไปได้ ข้าพเจ้าก็อยากมีบ้านอยู่ในที่จะอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้และจะให้สุขภาพของข้าพเจ้าดีอยู่เสมอ บ้านที่ข้าพเจ้าไม่ต้องลำบากในการต้องขึ้น ๆ ลง ๆ บันไดสูง ๆ บ้านที่ซึ่งเมื่อคิดอยากไปชม

ภาพยนตร์ก็ไปได้ง่าย อยากไปซื้อของ ซื้อหนังสือก็ไม่ต้องเดินไกลนัก

ข้อสำคัญที่สุดข้อหนึ่ง เมื่อข้าพเจ้าแก่ชราลงนั้นก็คือ ข้าพเจ้าจะไม่ยอมอยู่เงียบ ๆ โดยแยกตัวออกมา ไม่ยอมคบหาสมาคมกับใคร ๆ ข้าพเจ้ารู้ดีว่าการอยู่อย่างเปล่าเปลี่ยวเงียบเหงานั้น ร้ายยิ่งไปกว่าความเจ็บป่วยเสียอีก ถ้าหากบังเอิญจะมีเสียงเอะอะบ้างบางครั้งก็จะพยายามทำตนให้ชินต่อเสียงนั้น เมื่อเด็กร้องไห้ หรือเล่นกันอย่างอึกทึกครึกโครมสนุกสนาน ข้าพเจ้าจะไม่รำคาญ และหงุดหงิดพาลโกรธเด็ก ๆ แต่จะถือว่าเสียงเหล่านั้นเหมือนอย่างดนตรีที่จะทำให้ข้าพเจ้าหายเหงา ถ้าปราศจากเสียงเหล่านั้นแล้ว ก็เหมือนกับข้าพเจ้าอยู่ในโลกนี้แต่ผู้เดียว

ข้าพเจ้าจะสะสมเงินไว้ พอที่จะทำให้ข้าพเจ้าได้ใช้จ่ายได้อย่างเป็นสุขที่สุดในบั้นปลายของชีวิตนี้ ข้าพเจ้าจะใช้จ่ายเงินที่มีอยู่บำรุงความสุขของตนให้มากที่สุด จะแต่งบ้าน แต่งห้องนอน ห้องน้ำและสถานที่ที่คิดว่าจะทำให้ข้าพเจ้าได้รับความสุขสบาย โดยไม่คำนึงถึงว่าจะต้องเก็บเงินนั้นไว้เพื่อประโยชน์อันใดอีก อาหารภายในบ้าน ถ้าเกิดเบื่อขึ้นมา ก็จะชวนลูกหลานออกไปหารับประทานตามสถานที่ต่าง ๆ บ้างบางครั้งบางคราวเท่าที่ทรัพย์สินที่สะสมไว้จะอำนวยให้

สำหรับการที่จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขในสังคมนั้น ข้าพเจ้าจะคิดเสมอว่าจะต้องเข้ากับคนหนุ่มสาวเขาได้ อายุเข้าสู่วัยชราเช่นนั้นแล้วจะต้องรู้จักเคารพตนเองและผู้อื่น เข้าใจคนอื่น ๆ และจะไม่เอาอย่างจริงจังอะไรกับชีวิตจนเกินไปนัก ข้าพเจ้าอายุถึงเช่นนั้นแล้ว ข้าพเจ้าจะ

พยายามเข้าใจให้ดีว่า สิ่งใดที่ปรารถนาย่อมไม่สำเร็จตามที่ปรารถนาเสมอไป ข้าพเจ้าจะไม่นำเอาความไม่พอใจต่าง ๆ มาบ่นอย่างไม่รู้จักหยุดปาก จนทำให้ลูก ๆ หลาน ๆ และคนอื่น ๆ รำคาญ ข้าพเจ้าจะคิดถึงเสมอว่า เมื่อครั้งที่ตนเป็นหนุ่มสาวนั้นต้องการสิ่งใดและรำคาญหรือไม่ต้องการสิ่งใดจากบรรดาคนแก่ทั้งหลาย ข้าพเจ้าก็จะพยายามกระทำและไม่กระทำในสิ่งที่เมื่อครั้งเป็นหนุ่มสาวต้องการและไม่ต้องการนั้นเสมอ

ข้าพเจ้าพูดถึงเรื่องนี้ เป็นเพียงแต่ข้อคิดนึกของข้าพเจ้าเพื่อเตรียมตัวของข้าพเจ้าเพื่อจะเป็นสุข และมีชีวิตอยู่อย่างราบรื่นด้วยความนิยมชมชื่นต่อตนเอง และสังคมไปจนกว่าจะถึงวันนั้น สิ้นสุดของชีวิต ที่ทุกคนจะต้องมีชีวิตผ่านไปประสบ □

ข้อคิดในการพักผ่อน

ขณะนี้ก็เริ่มต้นย่างเข้าสู่ฤดูร้อนแล้ว พวกเด็กนักเรียนจะได้หยุดพักเรียนเป็นช่วงเวลาเกือบ ๒ เดือน พวกที่ทำการงานและอาชีพมาตลอดทั้งปีด้วยความเหน็ดเหนื่อย อาจเตรียมตัวที่จะหยุดพักผ่อนกันมากบ้างน้อยบ้าง หลายวันบ้าง น้อยวันบ้างแล้วแต่บุคคล และแล้วแต่เศรษฐกิจหรือโอกาสจะอำนวยให้ บางคนอาจพักผ่อนอยู่ที่บ้าน บางคนอาจไปพักผ่อนตามชนบทต่างจังหวัด หรือบางคนอาจเดินทางไปพักผ่อนในต่ งประเทศ เมื่อถึงฤดูกาลเช่นนี้ก็น่าจะพูดถึงเรื่องของการพักผ่อน ที่ควรจะคำนึงถึงด้านสุขภาพให้สมกับที่จะได้พักผ่อนและเกิดคุณประโยชน์ต่อร่างกายให้คุ้มค่า เป็นการแนะและเตือนผู้ที่จะหยุดงานไปพักผ่อนบ้างพอควร

ในชีวิตของคนเรา เราจะใช้ชีวิตอยู่กับงานแต่อย่างเดียว และพบแต่บรรยากาศสิ่งแวดล้อมซ้ำซากอยู่ตลอดเวลานาน โดยไม่แสวงหาโอกาสพักผ่อนหย่อนใจเสียเลยนั้น ย่อมจะทำให้เสื่อมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ทุกคนควรจะมีเวลาหนึ่งที่จะได้หยุดพักการงานที่ทำอยู่เป็นประจำ เปลี่ยนไปทำอย่างอื่นและเปลี่ยนบรรยากาศที่พบอยู่ตลอดมาเป็นเวลานาน ๆ เสียบ้าง เป็นการหยุดพักเพื่อที่จะให้ร่างกาย และ

โดยเฉพาะระบบประสาทได้กลับมีพลังงานดีขึ้นมาใหม่ ทดแทนพลังงานที่ถูกใช้ไปเป็นเวลานาน ๆ เหมือนกับหม้อไฟฟ้าที่สูญเสียพลังงานไฟฟ้าไปและได้อัดพลังไฟฟ้าให้ดีคืนตามเดิมอีก เมื่อกลับจากการพักผ่อนมาทำงานประจำและประกอบอาชีพอีก จะได้ทำงานให้เกิดผลดียิ่งขึ้น และด้วยสุขภาพอันสมบูรณ์ทั้งกายและจิตใจ

เมื่อใดจึงควรจะได้พักผ่อนร่างกายและจิตใจนั้น ความจริงมิได้จำกัดตามฤดูกาล โดยหลักทางสุขภาพแล้ว ควรจะได้พักผ่อน ในเมื่อเกิดความรู้สึกว่า ตนเกิดความเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลียง่าย ใจคอหดหู่ โดยเฉพาะในตอนบ่าย ๆ รู้สึกอากาศร้อนอบอ้าวไม่อาจทนได้ดีพอ และในเมื่อความคิดอ่าน ความจดจำเลวลง เกิดเบื่อหน่ายหรือขาดความสนใจ ขาดความมีสมาธิต่อกิจการงานที่ตนเคยพึงพอใจตลอดมา

การพักผ่อนนั้น ควรจะเป็นการเปลี่ยนแปลงชีวิตประจำวันที่เคยปฏิบัติมา และจะต้องได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่จริง ๆ ในสมัยโบราณมีหลักในการพักผ่อนอยู่ว่า ใน ๗ วันควรจะหยุดพักผ่อนเสีย ๑ วันเสมอ เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ แต่ในปัจจุบันซึ่งเป็นยุคแห่งเครื่องจักรเครื่องยนต์ เรามีเครื่องทุ่นแรงใช้กัน การใช้แรงงานลดน้อยลงกว่าแต่ก่อนมาก แต่ขณะเดียวกันเราก็ใช้พลังงานทางระบบประสาทด้วยการใช้ความคิดมากยิ่งขึ้น พร้อม ๆ กัน พลังงานทางระบบประสาทต้องสูญเสียไปในแต่ละวันอย่างมากมายกว่าสมัยก่อน ๆ เพราะความเจริญและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และการครองชีพตลอดจนการต่อสู้ที่จะให้มีชีวิตอยู่รอดในสังคมได้ ตามสถิติของทาง

การแพทย์ทั้งชายและหญิง ซึ่งต้องบังคับตนเองให้ทำงานจนไม่มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจเลย เพื่อที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ทำให้เกิดความเคร่งเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ และแล้วก็จะถึงจุดหนึ่งซึ่งทำให้เกิดโรคจิตโรคประสาทได้ ไม่ต้องสงสัยเลยว่าตามสถิติของทางการแพทย์ที่มีกล่าวว่า ในปัจจุบันจำนวนผู้เป็นโรคจิตโรคประสาทมีมากยิ่งขึ้นตามลำดับ ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะคนเหล่านั้นไม่ยอมที่จะรู้จักหาเวลาพักผ่อนหย่อนใจกันบ้างเลย

การพักผ่อนนั้นควรจะเลือกให้เหมาะสมแก่ตน และเศรษฐกิจฐานะ ตลอดจนอายุและสถานที่ อย่างน้อยการพักผ่อนจะเกิดผลดีได้นั้นก็จะต้องเป็นการพักผ่อนที่ทำให้ลืมงานประจำของตนได้โดยไม่ต้องมีห่วงกังวลใด ๆ และจะต้องเป็นการพักผ่อนจริง ๆ หลายคนที่หยุดงานเพื่อพักผ่อน แต่กลับใช้เวลาพักผ่อนนั้นอยู่ดึก ๆ ดื่น ๆ ด้วยการดื่ม การเล่นไพ่ หรือเที่ยวเตร่ไปตามสถานที่ต่าง ๆ ไม่หลับนอน ตอนกลางวันก็ออกจากบ้านไปตลอดทั้งวัน การผักพ่อนเช่นนี้แทนที่จะเกิดผลดีขึ้นแก่ร่างกายและจิตใจ เมื่อกลับจากการพักผ่อนแล้ว ยิ่งทำให้ร่างกายและจิตใจทรุดโทรมมากยิ่งขึ้นไปกว่าไม่ได้พักผ่อนเสียอีก

ผู้ที่จะใช้เวลาพักผ่อนด้วยการไปพักตามสถานที่ต่าง ๆ ห่างไกลไปจากบ้าน เมื่อคิดเลือกว่าจะไปที่ใดแล้ว ควรจะได้คำนึงเรื่องสุขภาพและความปลอดภัยของตนและครอบครัวไว้ล่วงหน้าก่อน อย่างน้อยจะต้องคิดถึงเรื่องการมีน้ำสะอาดที่จะใช้ดื่มใช้อาบ หรือเพื่อการรักษาความสะอาดสิ่งต่าง ๆ และคิดถึงอาหารที่จะหาได้ง่าย หุงหาได้สะดวก

และปลอดภัยจากโรคต่าง ๆ ด้วย ทั้งนี้จะต้องคิดไว้ล่วงหน้า นับแต่การออกเดินทางเรื่อยไปจนถึงที่หมาย เพราะระหว่างการเดินทางอาจต้องหยุดและกินอาหารและดื่มน้ำด้วย ไม่น้อยรายที่เดินทางไปพักผ่อนเกิดโรคของระบบทางเดินอาหารเมื่อกลับมาถึงบ้าน หรือบางทีเกิดขึ้นในระหว่างเดินทางไปนั้นเสียด้วย ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว การพักผ่อนนั้นจะหมดความหมายไปเลยทีเดียว ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยระหว่างเดินทาง ควรจะนำอาหารและน้ำดื่มไปเองด้วย หรือถ้าหากจำเป็นจะต้องแวะดื่มน้ำหรือกินอาหารที่ใด ก็ควรเลือกดูร้านอาหารที่พอจะไว้ใจได้ว่าจะปลอดภัยได้ ส่วนอาหารที่เร่ขายนั้นควรระวังอย่างยิ่ง เมื่ออยู่ที่ซึ่งไปพักผ่อน หากจะหุงหาอาหารเองได้ก็จะเป็นการเหมาะที่สุด ทั้งด้านการประหยัดและความปลอดภัย

นอกจากเรื่องความสะอาดของอาหาร ควรจะคิดถึงเรื่องปริมาณและคุณค่าทางอาหารไว้ด้วย หลายคนที่ไปพักผ่อนมักจะกินอาหารโดยไม่ระวัง ซึ่งส่วนมากแล้วมักกินจุบจิบหรือกินมากจนเกินกว่าปรกติ เมื่อกลับจากการพักผ่อนมักจะกลับมาพร้อมกับการมีการย่อยอาหารผิดปรกติไปอย่างมาก ควรคำนึงถึงว่าการไปพักผ่อนนั้น อวัยวะในระบบทางเดินอาหาร และอวัยวะภายในทุกระบบ ก็ต้องการจะได้พักผ่อนเช่นเดียวกับสมองและกล้ามเนื้อเหมือนกัน

ในการเดินทางควรเลือกเดินทางโดยยานพาหนะที่จะไปได้อย่างสะดวกและสบายเช่นเดียวกัน ที่นั่งสบาย ไม่นั่งเบียดเสียดยัดเยียดจนเปลี่ยนท่าทางอิริยาบถไม่ได้ และพอที่จะนั่งปล่อยอารมณ์ชมทิวทัศน์

ข้างทางไปได้อย่างพอใจ การไปพักผ่อนโดยการนำรถยนต์ของตนไปเองนั้นควรที่จะมีคนขับ บางคนชอบขับรถไปเอง ถ้าเป็นเช่นนั้นก็ควรจะขับไปโดยไม่รีบร้อนนัก และใช้เวลาพักเป็นระยะ ๆ ไปตลอดทาง หลายคนที่จะขับรถด้วยความรีบร้อน มุ่งแต่จะให้ถึงที่พักให้เร็วที่สุด การขับรถเร็ว ๆ และขับอยู่ตลอดเวลานาน ๆ หรือตลอดวัน ย่อมหมายถึงการพยายามจะทำลายสุขภาพของตนเอง ไม่ใช่การไปพักผ่อนแต่อย่างใดเลย ตลอดเวลาที่ขับรถจะต้องนั่งอยู่ในท่าเดียวตลอดกล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ ต้องอยู่ในลักษณะเกร็งขาดความหย่อนคลาย สายตาต้องใช้อย่างมาก การย่อยอาหารจะผิดปรกติไป หัวใจต้องทำงานหนัก และระบบประสาทเกิดความเคร่งเครียดมาก เมื่อเป็นเช่นนี้จะทำให้เกิดความอ่อนเพลียมากยิ่งขึ้น

เรื่องของการหลับนอน ในการไปพักผ่อนก็ควรที่จะพักผ่อนให้ได้สมกับความหมาย นอกจากจะเข้านอนแต่หัวค่ำแล้ว ก็ควรจะได้นอนให้อย่างเป็นสุขจริง ๆ ควรจะพิถีพิถันในเรื่องที่หลับที่นอนให้มากสักหน่อย ที่นอนควรนุ่มและสะอาดที่จะทำให้นอนหลับสบายที่สุด และนอนหลับได้นานเต็มที่ มีผู้ที่ไปพักผ่อน แต่เมื่อไปถึงก็เที่ยวนอนไปโดยไม่เลือก นอนเสื่อหรือตามพื้นแข็ง ๆ หรือบางคนชอบไปนอนตามป่าตามทราย พอตื่นขึ้นมาตอนเช้าก็ปวดเมื่อยไปหมดทั้งตัว ถ้าหากจะต้องไปลำบากในเรื่องการกินการนอนเช่นนั้น จะเรียกว่าไปพักผ่อนไม่ได้ จริงอยู่ ความลำบากของคนเราในเมื่อถึงคราวจำเป็นก็น่าจะทนกันได้ แต่ความหมายของเรื่องกิจธุระการงานและชีวิตกับการ

พักผ่อนนั้นแตกต่างกัน เมื่อจะพักผ่อนก็ต้องพักผ่อน ไม่ใช่หลีกเลี่ยงจากความเหน็ดเหนื่อยเคร่งเครียดของร่างกายจากที่หนึ่งไปรับความเหน็ดเหนื่อยเคร่งเครียด และทรมานร่างกายตัวเองอีกที่หนึ่ง

ที่ควรระวังอย่างยิ่งในเรื่องการหลับนอน อีกอย่างหนึ่งก็คือเรื่องยุง ห้องนอนถ้าหากไม่ใช่มุ้งลวดก็ควรกางมุ้งเสมอ หลายคนที่กลับจากการพักผ่อนด้วยการนำไข้มาลาเรียกลับมาด้วย ในถิ่นที่มีไข้มาลาเรียอยู่ชุกชุม ควรจะได้กินยากันมาลาเรียไว้ด้วย และยาที่ใช้นั้นจะขอคำแนะนำได้จากแพทย์ ก่อนเดินทางไปพักผ่อนได้เสมอ

การนำครอบครัวไปพักผ่อน ส่วนมากไม่ค่อยจะมีใครคิดถึงเรื่องอุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้เสมอ การเกิดอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยอย่างใดขึ้นมาของเด็ก ๆ หรือคนใดในครอบครัว จะทำลายความสุขและความหมายของการไปพักผ่อนอย่างสิ้นเชิง การมีเครื่องใช้และยาที่พอจะใช้ในการปฐมพยาบาลติดไปด้วย จะเป็นการเหมาะที่สุดอย่างน้อยก็ควรจะมีสำลี ผ้าพันแผล ยาใส่แผล แอสไพรินแก้ไข้แก้ปวดและยาแก้ท้องเสีย ที่จะจัดไว้ในกระเป๋าเล็ก ๆ ไปด้วย เพื่อจะได้ใช้เมื่อยามฉุกเฉินทันที

การไปพักผ่อนนั้น ควรจะมีเวลาในการได้พักผ่อนให้นานพอควรไม่ใช่เพียง ๒–๓ วัน หรือออกเดินทางแต่เช้ามืด แล้วก็เดินทางกลับในตอนเย็น ซึ่งจะยิ่งทำให้เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้ามากขึ้นกว่าที่จะไม่ไปพักผ่อน การไปพักผ่อนเมื่อจะไปนั้น ต้องหมดความห่วงกังวลในเรื่องธุรกิจการงาน และเมื่อต้องใช้เวลาเดินทาง ๑ วัน แล้วได้พักผ่อน

เต็มที่แล้ว เวลาที่จะกลับควรจะกะเอาไว้ว่าจะต้องกลับมาถึงบ้านแล้ว วันรุ่งขึ้นได้พักผ่อนอยู่ที่บ้านอีกสักวันหนึ่งก่อน วันต่อไปจึงจะไปทำงานตามปรกติต่อไป ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะให้คลายความเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียจากการเดินทาง

ในระหว่างที่ได้ไปอยู่ในที่ที่ไปพักผ่อน การพักผ่อนนั้น จะถือได้ว่าเป็นการพักผ่อนที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพอันดี ทั้งร่างกายและจิตใจได้ก็ต่อเมื่อได้ปฏิบัติ ๙ ประการ ดังนี้

ประการแรก การพักผ่อนนั้นเป็นการเปลี่ยนธุรกิจการงานที่เคยปฏิบัติอยู่เป็นประจำ เป็นการเปลี่ยนสถานที่ สิ่งแวดล้อมเดิม

ประการที่ ๒ การไปพักผ่อนนั้นสิ้นความห่วง วิตกกังวลในเรื่องธุรกิจงานอาชีพ และในด้านต่าง ๆ ไปได้อย่างจริง ๆ

ประการที่ ๓ การไปพักผ่อนนั้น ได้เลือกสถานที่ซึ่งเหมาะแก่สภาพของตน ฐานะทางเศรษฐกิจ อายุ และความเหมาะสมของร่างกายด้วย

ประการที่ ๔ การไปพักผ่อนนั้น จะต้องปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่าง ๆ ในการไปกลับและตลอดเวลาที่พักผ่อนอยู่ กับจะต้องปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ด้วย

ประการที่ ๕ การไปพักผ่อนนั้น จะได้รับแสงแดด อากาศบริสุทธิ์ และได้ออกกำลังกายได้พอควร

ประการที่ ๖ การไปพักผ่อนจะได้หลับนอนอย่างเต็มที่ในตอนกลางคืน และในระหว่างกลางวัน

ประการที่ ๗ การไปพักผ่อนนั้น จะมีผู้ที่ร่วมไปด้วย หรือเพื่อน ๆ ที่ถูกคอกัน เข้าใจกันได้ดี และมีความสนใจในเรื่องต่าง ๆ อย่างเดียวกัน

ประการที่ ๘ การไปพักผ่อนนั้น จะมีอิสระแก่ตนที่จะทำสิ่งใดได้ตามต้องการ พ้นจากการถูกรบกวนจากผู้อื่น และมีอารมณ์อันสงบ ไม่มีเรื่องรำคาญใจจากสังคมมาเกี่ยวข้อง

ประการที่ ๙ เมื่อกลับจากการพักผ่อนแล้ว สุขภาพของร่างกายและจิตใจดีขึ้นสมความหมายของการพักผ่อน

ในฤดูร้อนนี้ ถ้าหากผู้ที่จะหยุดพักผ่อนแล้วออกไปพักตามชายทะเล ตามป่า ตามเขา หรือตามชนบทใดก็ตาม ควรจะได้คำนึงถึงผลที่จะได้รับจากการไปพักผ่อนนั้น ให้ได้ผลเต็มที่ดังกล่าว ไม่เช่นนั้นแล้วก็ควรจะอยู่พักผ่อนที่บ้านจะดีกว่าไปจากบ้านมากมายหลายเท่านัก เพราะแทนที่จะทำให้สุขภาพดีขึ้น กลับจะทำให้เสื่อมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจมากขึ้น กับยังจะทำให้เสียเศรษฐกิจของครอบครัวไปโดยใช่เหตุ □

มารยาทในการเยี่ยมไข้

วันหนึ่ง เมื่อต้นเดือนนี้เอง ขณะนั้นเป็นเวลา ๘ นาฬิกากว่า ๆ ชายและหญิงประมาณ ๑๐ คน ได้เปิดบังตาห้องคนไข้รายหนึ่ง ซึ่งเพิ่งได้รับการผ่าตัดใหม่ ๆ มาได้ ๑๒ ชั่วโมง เข้าไป เนื่องจากห้องนั้นก็มิได้ใหญ่โตนัก เมื่อข้าพเจ้าเปิดบังตาแง้มดู จึงเห็นว่า ในห้องนั้นยิ่งดูแคบลงไปถนัดใจ เมื่อคนหลายคนเข้าไปยืนรุมล้อมรอบเตียงของคนไข้ บางคนก็ยืนมองดูอยู่นิ่ง ๆ แต่ส่วนมากพูดส่งเสียงถาม และคุยกับคนไข้แทบจะฟังไม่ได้ศัพท์ มิหนำซ้ำบางคนยังนั่งลงบนเตียงของคนไข้นั่นเอง ข้าพเจ้าได้ชำเลืองดูใบหน้าของคนไข้ ซึ่งอ่อนเพลียหลังการผ่าตัดมาไม่กี่ชั่วโมงนั้น มิได้แสดงชื่นชมยินดีต่อการมาของคนเหล่านั้นแม้แต่น้อย แต่นอนนิ่งและหลับตาตลอดเวลา คนเหล่านั้นหยุดพูดชั่วคราวมองมาทางข้าพเจ้า และเมื่อข้าพเจ้าเปิดบังตา เสียงคุยก็เริ่มดังขึ้นอีก

เกือบ ๆ ๓๐ นาที คนเหล่านั้นก็ยังไม่ลากลับเสียที ข้าพเจ้าเกรงใจทั้งคนไข้และผู้มาเยี่ยม แต่ก็ต้องยอมเสียมารยาท ที่ต้องไปเชิญผู้เยี่ยมทั้งหลายให้กลับเสียที พยายามชี้แจงว่า คนไข้ขณะนี้ต้องการพักผ่อน

มากที่สุด และยังไม่ปลอดภัยนัก อีกทั้งแพทย์และพยาบาลจะได้เข้าไปทำการรักษาพยาบาลด้วย คนทั้งหมดจึงยอมกลับ เมื่อเขาเหล่านั้นกลับกันหมดแล้ว คนไข้กวักมือเชิญข้าพเจ้าไปยืนใกล้ ๆ แล้วพูดว่า "ขอบคุณมากครับคุณหมอ ถ้าหากคุณหมอไม่บอกให้เขากลับ ผมคงแย่! ผมเกือบจะตะโกนออกมาหลายครั้งว่า กลับได้แล้ว ผมอยากจะนอนอยู่เงียบ ๆ ก็เกรงใจที่เขามีใจมาเยี่ยมผม"

อันที่จริง ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย การมาเยี่ยมกันเพื่อถามถึงความเจ็บป่วยเป็นประเพณีอันดีงามอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งแสดงถึงน้ำใจอันเป็นห่วงใยของญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง ซึ่งในยามเจ็บไข้ได้ป่วยเช่นนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในโรงพยาบาล สถานพยาบาลหรือแม้แต่ผู้ป่วยอยู่ที่บ้าน คนไข้ทุกคนจะมีอารมณ์อย่างหนึ่ง คือความว้าเหว่ ความต้องการเห็นอกเห็นใจ และต้องการความเป็นห่วงใย ฉะนั้น สิ่งใดหรือวิธีการใดอันจะนำมาซึ่งความเบิกบานใจ และคลายเหงา เป็นวิธีที่พึงกระทำเพราะจิตใจที่สบายขึ้น ย่อมจะทำให้อาการของโรคกระเตื้องดีขึ้น แต่จิตใจของคนเจ็บทั้งหลายเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ในระหว่างที่เจ็บไข้เช่นนั้น อาจมีอารมณ์ฉุนเฉียว อารมณ์หวาดกลัว จิตใจที่ห่วงตนเอง ครอบครัว ตลอดจนอาชีพของตน ในบางเวลาก็ต้องการความเงียบสงบ ต้องการพักผ่อนอย่างเต็มที่

ด้วยเหตุนี้ บรรดาผู้ที่มาเยี่ยมไข้ ก็ควรจะสำนึกตนอยู่เสมอว่า การมาเยี่ยมของตนนั้น ได้มาช่วยให้ผู้ป่วยเบิกบานใจ คลายเหงา หรือว่ามาทำให้ผู้ป่วยรำคาญใจและอาการทรุดมากยิ่งขึ้น เราได้พบผู้ป่วย

หลายรายที่มักจะมีอาการทรุดหนักในตอนกลางคืน เนื่องมาจากการต้องคอยต้อนรับแขกที่มาเยี่ยมและมาคุยกับตนตลอดทั้งวัน โดยมิได้พักผ่อน ไม่แต่เท่านั้น พอตกตอนกลางคืนก็ยังนอนไม่หลับเสียอีก เพราะต้องนอนคิดในเรื่องต่าง ๆ ที่บรรดาแขกมาเยี่ยมนำมาเล่าให้ฟังในตอนกลางวันนั้นและเก็บเอามากังวลใจเสียอีกด้วย ยิ่งในวันอาทิตย์ด้วยแล้ว ยิ่งมีแขกมาเยี่ยมมาก จนไม่มีเวลาจะหลับนอนพักผ่อนได้เสียเลย ในความเห็นของแพทย์แล้ว จริงอยู่ การมีญาติมิตรมาเยี่ยม ทำให้จิตใจของคนไข้ของตนเบิกบาน เป็นสิ่งที่ปรารถนาอย่างยิ่ง เพราะแพทย์ถือหลักที่ว่า การรักษาคนไข้นั้นต้องรักษาโรคทางกายและโรคทางใจไปพร้อมด้วย แต่การพักผ่อนให้มากที่สุดนั้น ก็เป็นสิ่งที่แพทย์ประสงค์มากเหมือนกัน โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ โรคที่ต้องการผ่าตัดใหญ่ หรือโรคที่ทำให้มีอาการหนักมาก ๆ ฉะนั้น จึงมิใช่แปลกประหลาดอะไรที่ท่านเห็นป้าย **ห้ามเยี่ยม** แขวนอยู่หน้าห้อง เพื่อกันมิให้ใครเข้าไปรบกวนคนไข้มากจนเกินไป

นอกจากนั้นแล้ว การเยี่ยมที่ไม่ถูกเวลา ทำให้ขัดขวางต่อการตรวจและการรักษาพยาบาลของแพทย์และพยาบาล และผู้เยี่ยมบางคนก็คุยกับคนไข้จนเลยเวลาอาหารของคนไข้ ซึ่งก็เกรงใจผู้มาเยี่ยม ตนไม่อาจบอกให้ทราบตรง ๆ ได้ จำนวนมากรายที่ฝ่าฝืนต่อกฎของโรงพยาบาล และหลายรายที่ไม่เกรงใจคนไข้เสียเลย ทั้งนี้ก็เนื่องจากไม่นึกถึงความสำคัญต่าง ๆ และคิดว่าการเยี่ยมของตนนั้น ถ้ายิ่งมาเยี่ยมได้ไม่ว่าเวลาใดและยิ่งนานเท่าใด ก็ยิ่งจะนำความชื่นชมยินดีมาสู่คนไข้มากขึ้น

เท่านั้น ความคิดต่าง ๆ เหล่านั้นเป็นความคิดที่ผิดอย่างถนัดทีเดียว อันตรายในการเยี่ยมไข้ก็อาจมีได้เหมือนกันถ้าหากรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่น การเยี่ยมคนไข้ที่เป็นโรคติดต่ออันตรายต่าง ๆ การเยี่ยมนานเกินควร ท่านอาจรับเอาโรคนั้นต่อไปอีกก็ได้ ร้ายยิ่งไปกว่านั้น และไม่น่าจะให้อภัยก็คือ บางคนมาเยี่ยมไข้แล้วถือโอกาสใช้ห้องคนไข้นั่นเองเป็นที่พักผ่อนหลับนอนเสียอีกด้วย นายแพทย์ผู้หนึ่งกล่าวว่า *"ในการรักษาโรคทุกวันนี้ ข้าพเจ้าไม่เคยนึกหนักใจในเรื่องโรคหรือคนไข้เลย แต่ข้าพเจ้าหนักใจเรื่องคนที่มาเยี่ยมไข้มากกว่า"*

การเยี่ยมคนไข้จึงจำเป็นต้องมีมารยาทที่ดี และคิดเสมอว่า การกระทำที่เราคิดว่าเป็นการเห็นอกเห็นใจคนไข้นั้น เหมาะสมต่อกาลเทศะแล้วหรือ การเยี่ยมไข้นั้นทำให้คนไข้พอใจเพียงใด และการเยี่ยมไข้นั้นเราได้ช่วยให้คนไข้เบิกบานใจ หรืออยากให้คนไข้ได้ทรุดหนักยิ่งขึ้น การเยี่ยมคนไข้จึงควรมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๑. พึงปฏิบัติตามกฎของโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาล ซึ่งจะกำหนดเวลาที่อนุญาตให้เยี่ยมและจำนวนผู้เข้าเยี่ยม สำหรับเวลาที่อนุญาตให้เยี่ยมก็มักเป็นเวลาตอนบ่าย เพราะตอนเช้าเป็นเวลาที่แพทย์มักทำการตรวจและรักษาพยาบาลผู้ป่วย ซึ่งในบางราย การพยาบาลคนไข้นั้นไม่พึงประสงค์จะให้ผู้ใดเข้าไปกีดขวางหรือได้เห็น

๒. อย่าพยายามกระทำตนเป็นผู้แข่งขันกับผู้อื่น ที่จะแข่งขันเป็นผู้ที่เข้าเยี่ยมคนไข้เป็นคนแรกก่อนใครทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

ผู้ป่วยที่เป็นโรคปัจจุบัน เช่นการผ่าตัดใหญ่ ส่งแต่นามบัตร หรือดอกไม้ไปเยี่ยมก่อนก็พอแล้ว

๓. ก่อนจะเข้าเยี่ยม ควรถามแพทย์หรือพยาบาลประจำตึกเสียก่อนว่า ควรจะเข้าเยี่ยมได้หรือไม่ และควรอยู่นานสักเท่าใด โรคบางโรคนั้นอาจเป็นโรคติดต่ออันตรายก็ได้

๔. โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ผู้ป่วยย่อมอ่อนเพลีย และต้องการพักผ่อน อย่าเข้าเยี่ยมและชวนคุยกับผู้ป่วยนานจนเกินควร เวลาที่เยี่ยมไม่ควรจะอยู่นานเกินกว่า ๑๕ นาที

๕. เวลาเยี่ยมไข้ ไม่บังควรจะเอาเรื่องส่วนตัวของท่านไปคุย หรือคุยอวดตนเองต่าง ๆ เพราะผู้ป่วยขณะนั้นมิได้สนใจเรื่องส่วนตัวของท่านเลย ผู้ป่วยคิดถึงแต่ความเจ็บป่วยของตน

๖. พึงคุยแต่เรื่องต่าง ๆ ที่จะก่อความสดชื่นให้แก่คนไข้ นำเรื่องอันเศร้าสลดต่าง ๆ มาเล่าให้คนไข้ฟัง จะทำให้คนไข้เศร้าสลดไปด้วย และนำเอาเรื่องเหล่านั้นไปคิดฟุ้งซ่าน

๗. ยามเจ็บไข้ คนไข้ย่อมจะห่วงตนเอง ห่วงครอบครัว และห่วงงานของตน ถ้าหากผู้เยี่ยมมาเยี่ยมไข้ คนไข้มักจะคอยสังเกตดูใบหน้าผู้เยี่ยมเสมอ ถ้าท่านแสดงอาการตื่นกลัว ตกใจหรือร้องไห้ จะยิ่งทำให้คนไข้กังวลต่อความเจ็บไข้ของตน และเข้าใจว่าตนเจ็บหนักอย่างไม่มีทางจะรักษาให้หายได้ อันจะเป็นผลเสียอย่างมากในด้านการรักษา

๘. ถ้าเห็นว่าผู้มาเยี่ยมมีจำนวนเกินกว่า ๒ คนแล้ว ผู้ที่มาเยี่ยมก่อนและนานพอแล้ว ก็ควรลุกขึ้นอำลาคนไข้ และเชิญผู้มาเยี่ยมใหม่

ให้เยี่ยมต่อไป

๙. เมื่อเข้าไปในห้องคนไข้แล้ว อย่าเดินไปเดินมา และอย่านั่งลงบนเตียงของคนไข้ เลือกหาเก้าอี้นั่งทางด้านปลายเท้าเตียงคนไข้ เพื่อคนไข้จะได้เห็นหน้าและคุยกับท่านได้สะดวก โดยไม่ต้องแหงนหน้าเอี้ยวคอหรือพลิกตัวไปทางด้านที่ท่านอยู่ เป็นเหตุให้คนไข้เมื่อยหรือเหนื่อยโดยใช่เหตุ

๑๐. อย่ากล่าวคำพูดใด ๆ อันทำให้คนไข้ใจเสีย เป็นต้นว่า ผอมลงไปมาก บวมมากจริง หน้าซีดเหลือเกิน ตาลึกโบ๋เชียว! เป็นต้น เพราะถ้าคำเหล่านี้ หากจะมีผู้พูดสัก ๕ ครั้งเท่านั้น อาการของคนไข้จะทรุดลงอย่างเห็นได้ชัด แต่ก็มิใช่ว่าจะพูดว่า ดูหน้าตาก็ไม่เห็นเป็นอะไรมากนี่นา เพราะคำพูดเช่นนั้นจะทำให้คนไข้ทราบว่าท่านแสร้งพูดมากกว่า ทางที่ดีก็คือการปลอบโยนคนไข้จะหายได้ในไม่ช้านัก ถ้าหากเป็นนายจ้างคำพูดที่คิดว่าน่าชื่นชมยินดีแก่คนไข้ที่เป็นลูกจ้างก็คือ " **อย่าเป็นห่วงเรื่องงานมากนัก และเรื่องเงินเดือน บริษัทจะจ่ายให้เต็มที่ จงหายเร็ว ๆ เถิด** "

๑๑. การซื้ออาหารต่าง ๆ ไปฝากคนไข้ เป็นสิ่งที่ไม่บังควร ควรจะได้ถามแพทย์หรือพยาบาลเสียก่อนว่ามีอาหารสิ่งใดที่เหมาะแก่คนไข้ เพราะบางครั้งแพทย์อาจไม่ประสงค์ที่จะให้อาหารใด ๆ นอกไปกว่าที่ทางโรงพยาบาลจัดให้ การให้ช่อดอกไม้หรือหนังสือ เป็นของเยี่ยมที่มีค่าดี และเหมาะที่สุด

๑๒ ถ้าไม่จำเป็นแล้ว อย่านำเด็กไปเยี่ยมคนไข้ด้วย เด็กมันจะ

มาซุกซนก่อความรำคาญให้คนเจ็บไข้ และอาจนำเอาโรคต่าง ๆ กลับบ้าน ไปเกิดเจ็บไข้ติดต่อกันไปอีกได้

๑๓. ถ้าหากท่านเป็นหวัดหรือมีโรคติดต่อใด ๆ อย่าพยายามไปเยี่ยมคนไข้ เพราะท่านจะนำโรคเหล่านั้นไปทับถมให้คนไข้อีก

๑๔. ผู้มาเยี่ยมไข้ ไม่ควรจะป้อนอาหาร หรือพยายามที่จะฝืนใจคนไข้ให้รับประทานอาหารที่ตนนำมาเยี่ยม เพื่อเป็นการเอาใจคนไข้ เรื่องอาหารเป็นหน้าที่ของโรงพยาบาล ที่จะจัดให้ถูกต้องต่อคนไข้แต่ละคน และแต่ละโรค

๑๕. อย่าพยายามพูดคำพูดใด ๆ อันนึกว่าเป็นเรื่องขบขัน ให้ผู้ป่วยที่เพิ่งรับการผ่าตัดมาใหม่ ๆ โดยเฉพาะการผ่าตัดหน้าท้องหรือทรวงอก มันจะไม่เป็นเรื่องที่ขบขันเลย ถ้าหากคนไข้จะหัวเราะมากจนด้ายที่เย็บผิวหนังไว้นั้นเกิดขาด

๑๖. ผู้มาเยี่ยมไข้ มิบังควรจะมาแนะนำวิธีการรักษาโรคที่คนไข้เป็นอยู่นั้นให้คนไข้ฟัง และแนะยาต่าง ๆ ให้ พึงคิดว่าตนเองก็มิใช่แพทย์ การรักษาใด ๆ นั้นเป็นหน้าที่ของแพทย์โดยตรง การพูดแนะนำต่าง ๆ ย่อมทำให้คนไข้ ซึ่งต้องการจะให้ตนหายเร็วในที่สุดนั้น พลอยหลงเชื่อ และมีใจเขวไปหาวิธีการรักษาที่ผิด ๆ

๑๗. อย่าดื้อดึงที่จะเข้าเยี่ยม และคุยกับคนไข้ให้ได้ ถ้าหากที่หน้าห้องมีป้าย **ห้ามเยี่ยม** แขวนไว้

๑๘. ทุกครั้งที่จะเข้าเยี่ยม ต้องแจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลทราบเสียก่อนทุกครั้ง และเข้าเยี่ยมเมื่อได้รับอนุญาตแล้ว การเดินเข้าไปใน

ห้องโดยการถือวิสาสะอาจทำให้ผู้ป่วยเกิดความอับอายอย่างมาก ในเมื่อคนไข้อาจอยู่ในลักษณะหรือท่าทางซึ่งมิประสงค์ให้ผู้อื่นเข้ามาพบ เช่น ขณะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือกำลังรับการชะล้างบาดแผลบริเวณที่ควรจะอับอาย

๑๙. โรงพยาบาลมิใช่ห้องครัวหรือห้องอาหาร การมาเยี่ยมคนไข้อย่าได้มาหุงต้ม หรือร่วมรับประทานอาหารภายในห้องคนไข้ ไม่เพียงแต่ผู้ป่วยจะรำคาญ คนไข้ห้องใกล้เคียงก็พลอยรำคาญด้วย

๒๐. การมาเยี่ยมไข้ ควรใช้กิริยามารยาทอันดี อย่าพูดคุยหรือหัวเราะกันดังเกินไป จนทำให้เกิดความรำคาญต่อคนไข้อื่น ๆ การเปิดจานเสียงหรือวิทยุดัง ๆ เป็นสิ่งที่มิบังควรอย่างยิ่ง

๒๑. เมื่อถึงเวลาอันสมควร ก็ควรกลับได้เสียที การให้คำพูดอันปลอบโยนจิตใจคนไข้ ก็เป็นวิธีเยี่ยมที่ดีที่สุดและพอเพียงแล้ว

ฉะนั้น การมาเยี่ยมไข้นั้น พึงนึกให้ดีว่า ท่านได้มาเยี่ยมคนไข้เพื่อให้คนไข้หายดีเร็วขึ้น หรือว่าท่านมาเยี่ยมไข้ เพื่อให้คนไข้นั้นทรุดหนักยิ่งขึ้น ดังจะเห็นได้ถึงมารยาทของการเยี่ยมไข้ของเรานั้น ตามสถานพยาบาลและโรงพยาบาลในทุกวันนี้ ซึ่งค่อนข้างจะแก้ไขกันยากเต็มที □

ยาอายุวัฒนะเจ็ดขนาน

เมื่อเราพูดกันถึงเรื่องชีวิตของคนเรา ทุกคนรู้ดีว่า นับแต่เราเกิดมา ชีวิตของคนเราจะมีการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและจิตใจ จะมีการเจริญเรื่อยไปตามลำดับ ผ่านวัยต่าง ๆ คือวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว จนถึงวัยสูงอายุ และในที่สุดก็หมดสิ้นเวลาของชีวิต คือตายไป อันเป็นกฎธรรมดาของสังขาร

ในระหว่างที่มีชีวิตอยู่ จนกว่าจะได้ผ่านวัยต่าง ๆ ไปจนถึงวัยสูงอายุและสุดสิ้นชีวิตลงนั้น คนเราต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งกายและจิตใจ ในเรื่องอาหาร อาชีพ การครองชีวิต ภัยธรรมชาติ สภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโรคภัยไข้เจ็บ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นปัญหาที่ทำให้เกิดบั่นทอนความยืนนานของชีวิต ทำให้บางคนต้องสิ้นสุดชีวิตลงได้ในวัยแรก ๆ โดยไม่อาจผ่านไปจนถึงวัยสุดท้ายของชีวิตได้

ด้วยความรักความอาลัยต่อชีวิต และความปรารถนาที่จะทำให้ชีวิตยืนนานที่สุด หรือถึงกับใฝ่ฝันที่จะให้ชีวิตไม่มีวันแก่ไม่มีเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย และไม่มีวันตาย คนเราได้พยายามแสวงหาวิธีจะทำให้ตนเป็นหนุ่มเป็นสาวตลอดไป ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใด ๆ แม้แต่วิธีการบวงสรวงบนบานศาลกล่าวกราบไหว้บูชา และพิธีกรรมต่าง ๆ ที่จะได้รับผลตามความปรารถนาจากสิ่งที่ตนยึดถือว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อันจะดลบันดาลให้ตนได้ยาอายุวัฒนะ เป็นสิ่งหนึ่งที่คนเราแสวงหามาแต่โบราณ-

กาลแล้ว โดยความหวังว่า ถ้าหากจะค้นพบยาอายุวัฒนะนี้แล้ว และเมื่อนำมาใช้ จะทำให้คนเราเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่เสมอไป หรืออย่างน้อยก็จะทำให้อายุยืนนานมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แม้ว่าจะหนีความตายไม่พ้นก็ตาม

ถ้าจะเทียบกับคนในสมัยก่อน ๆ อายุของคนเราในสมัยนี้ยืนนานมากกว่าแต่ก่อนมาก เมื่อประมาณ ๑๐๐ ปีที่แล้วมา อายุของคนเราโดยเฉลี่ยแล้วจะมีได้ราว ๔๐ ปี แต่ปัจจุบันนี้คนเรามีอายุได้โดยเฉลี่ยถึง ๖๐–๗๐ ปี และคนที่อายุ ๗๐–๘๐ ปี นั้นก็จะพบเห็นกันได้มากกว่าแต่ก่อน ๆ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากเหตุผลสำคัญคือ

๑. เนื่องจากความรู้ที่ว่าโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้น และทำลายชีวิตมนุษย์ได้นั้นเกิดขึ้นเนื่องมาจากเชื้อโรค ซึ่งเข้าสู่ร่างกายและทำให้เกิดโรค ความรู้นี้นำมาซึ่งการรู้จักวิธีการป้องกันโรค การสาธารณสุขซึ่งเจริญมาอย่างมาก ทำให้คนสามารถเอาชัยชนะโรคระบาดต่าง ๆ ที่เคยผลาญชีวิตมนุษย์ลงครั้งละมาก ๆ นั้นได้

๒. เนื่องมาจากความเจริญในด้านวิชาสูติศาสตร์ และความเจริญในด้านมารดาทารกสงเคราะห์ ทำให้ทารกที่คลอดออกมาสมบูรณ์ และเจริญเติบโตต่อไปได้ถึงที่สุด

๓. เนื่องจากความรู้ในเรื่องโภชนาการและการจัดมาตรฐานการครองชีวิตและการงานต่าง ๆ ดียิ่งขึ้น โรคภัยต่าง ๆ อันเกิดขึ้นจากเรื่องของการครองชีพจึงลดน้อยลงไปตามลำดับ

๔. เนื่องจากความเจริญในด้านการรักษาโรคต่าง ๆ ดีขึ้นอย่าง

สูงสุด ทำให้คนที่ป่วยเจ็บ รอดชีวิตต่อไปและมีชีวิตยืนนานไปได้อีก

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ ทำให้คนในปัจจุบันอายุยืนยืนนานยิ่งขึ้น แต่คงจะมีน้อยคนเต็มที ที่จะนึกถึงว่าเมื่อธรรมชาติให้คนหรือสัตว์หรือสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายอุบัติขึ้นมาในโลกนี้แล้ว ในขณะเดียวกันธรรมชาติก็ยังสร้างให้เกิดมีภัยรอบด้าน ที่จะทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิตอยู่ด้วยเหตุใดชีวิตจึงได้ดำรงอยู่ได้โดยไม่สูญสิ้นไปนับแต่อุบัติขึ้นมา มีอะไรที่ทำให้สิ่งมีชีวิตหรือคนเราสามารถที่จะป้องกันหรือต้านทานภัยต่าง ๆ นั้นได้

คนเรามีความต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บ หรือภัยต่าง ๆ ได้ เรื่องนี้ไม่ต้องสงสัยเลย ถ้าหากไม่มีความต้านทานอยู่ในตัวแล้ว คนเราก็คงจะต้องสิ้นชีวิตไปนับแต่เกิดมาแน่นอน เพราะฉะนั้น เมื่อธรรมชาติได้ให้คนอุบัติขึ้นมาในโลก ก็คงจะต้องอำนวยสิ่งใด ๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงต่อไปได้จนถึงที่สุด โดยสิ่งที่อำนวยนั้นจะช่วยสร้างความต้านทานอันตรายหรือโรคภัยไข้เจ็บให้เกิดแก่คนเราได้ เราอาจจะไม่ได้นึกถึงเลยแม้แต่น้อย แต่สิ่งที่ธรรมชาติอำนวยให้ และรู้จักปฏิบัติ หรือนำมาใช้ให้แล้วนั่นแหละคือ ยาอายุวัฒนะ

ผู้ที่มีความปรารถนาจะมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและอายุยืนนั้น จะขอแนะนำยาอายุวัฒนะที่ควรนำมาใช้ ๗ ขนานดังต่อไปนี้:–

ขนานที่ ๑ – อากาศบริสุทธิ์

โดยทั่วไปอากาศที่เราหายใจเข้าไปสู่ปอดนั้น ก็อาจมีสิ่งซึ่งเป็น

อันตรายอยู่หลายอย่าง เช่น ฝุ่นละออง เชื้อโรค แก๊สที่เป็นพิษ เหล่านี้อาจมีอยู่ในอากาศ โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ๆ ที่เต็มไปด้วยโรงงาน ยวดยาน และฝูงคนแออัดยัดเยียดแต่ละวัน เราได้หายใจเอาสิ่งที่เป็นภัยเหล่านี้เข้าไปสู่ร่างกายอย่างมากมาย ไม่แต่เท่านั้น ยังได้รับพิษจากควันบุหรี่ที่สูบกันอีกด้วย จึงควรตื่นนอนแต่เช้า และหายใจยาว ๆ เพื่อได้อากาศบริสุทธิ์ยามเช้า หรือหาโอกาสออกไปพักผ่อนตามชนบท ตามท้องทุ่ง ชายทะเลบ้าง เพื่อที่จะได้ยาอายุวัฒนะขนานนี้ และงดเว้นสูบบุหรี่เสีย กระแสเลือดจะได้ออกซิเจนเต็มที่ อวัยวะทุกส่วนจะได้ออกซิเจน ซึ่งเม็ดเลือดแดงในกระแสเลือดจะเป็นตัวนำไปส่ง ทำให้ทุกอวัยวะสมบูรณ์แข็งแรงดียิ่งขึ้น

ขนานที่ ๒ – แสงแดด

ขนานนี้นอกจากจะช่วยฆ่าเชื้อโรคแล้ว ยังช่วยให้กระแสเลือดไหลเวียนดียิ่งขึ้น ผิวหนังซึ่งได้รับแสงแดดจะทำให้ช่วยสร้างไวตามินดีขึ้นมาได้ และไวตามินดีนี้แหละที่จะเป็นตัวช่วยให้กระดูกแข็งแรงดียิ่งขึ้น แต่ยาขนานนี้ก็ควรจะรู้จักใช้ให้ดีด้วย แสงแดดที่จะมีคุณภาพต่อร่างกายนั้นก็คือแสงแดดในยามเช้าและยามเย็น ส่วนในเวลากลางวันซึ่งมีแสงแดดกล้านั้น รังสีซึ่งเป็นชนิดที่มีความร้อนจัดจะเป็นอันตรายต่อผิวหนังและร่างกายได้อย่างมากเหมือนกัน

ขนานที่ ๓ – หลับนอนและพักผ่อนหย่อนใจ

ขนานนี้นับได้ว่ามีความสำคัญต่อชีวิตอย่างมาก ตลอดชีวิตของ

เรา เราใช้เวลาในการนอนหลับถึง ๑ ใน ๓ ของเวลาชีวิต ดังนั้นในชั่ววันหนึ่งที่มีเวลา ๒๔ ชั่วโมง จึงเป็นเวลาที่ได้นอนหลับอย่างน้อย ๘ ชั่วโมง การนอนหลับช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อน ร่างกายและจิตใจจะได้สร้างพลังงานที่สูญเสียไปในระหว่างที่ตื่นอยู่นั้นกลับคืนมาเป็นปรกติ มีพลังงานพร้อมที่จะต่อสู้กับภัยต่าง ๆ ต่อไป ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจะหมดสิ้นไป ความคิดอ่านต่าง ๆ จะดีขึ้น อารมณ์ที่ไม่ดีทั้งหลายจะสูญสิ้นไป

ดังนั้น เมื่อถึงเวลานอนก็ควรนอนเสีย นอนหลับให้เป็นสุข อย่าได้หลอกตนเองหรือฝึกตนเองไม่ให้นอนหลับ โดยการใช้ยาหรือเครื่องดื่มใด ๆ ที่จะมาทำให้ไม่ง่วงหรือปิดบังความอ่อนเพลียของตนเลย

อนึ่ง การหย่อนใจก็มีความสำคัญต่อชีวิตอยู่มาก ที่จะช่วยทำจิตใจหมดความเคร่งเครียด และคลายความกังวลจากงานประจำ เป็นการพักผ่อนทางสมอง ทำให้จิตใจและอารมณ์สดชื่นขึ้น คนเราจะทำแต่งานของตนอยู่ตลอดไป และเคร่งเครียดอยู่กับงานนั้นแต่อย่างเดียวไม่ได้ ควรมีงานอดิเรกหรือมีการหย่อนใจบ้าง เช่น เล่นกีฬา อ่านหนังสือดี ๆ มีประโยชน์ เขียนหนังสือ เล่นหรือฟังดนตรี ชมภาพยนตร์หรือการแสดงต่าง ๆ ทำสวนครัว เลี้ยงสัตว์ ท่องเที่ยวทัศนาจรเป็นต้น

การพักผ่อนหย่อนใจ จะทำให้คลายความตึงเครียดทางกายและจิตใจได้ และจะทำให้เกิดความสุขของชีวิตได้ต่อไป

สำหรับเรื่องการหลับนอนและพักผ่อนหย่อนใจ ยาขนานนี้ก็ควร

ใช้ให้พอเหมาะพอควร อย่าใช้น้อยไป และอย่าใช้มากไป จนถึงกับได้ชื่อว่ามิได้ใช้ชีวิตของตนให้เป็นประโยชน์

ขนานที่ ๔ – ออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย ทำให้อวัยวะทุกส่วนได้ทำงาน ไม่เพียงแต่กล้ามเนื้อที่จะแข็งแรงและโตขึ้น การออกกำลังยังทำให้ต่อมเหงื่อ ปอด หัวใจ อวัยวะของระบบย่อยอาหาร ตับ ไต และจิตใจแข็งแรง เข้มแข็งและสดชื่นขึ้น สามารถที่จะทำให้ต้านทานโรคต่าง ๆ ได้ นอกจากนั้นยังทำให้เกิดความอยากอาหาร และทำให้นอนหลับได้สนิทขึ้น

ยาขนานนี้ควรใช้เป็นประจำ อย่างน้อยวันละ ๑ ชั่วโมงทุกวัน และก็อย่าลืมว่าในเมื่อโอกาส และเวลาไม่อาจอำนวยให้ออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ได้แล้ว การเดินก็เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง หาโอกาสในตอนเช้า หรืออาจใช้เวลาในตอนเย็น หลังจากเลิกจากงานแล้ว เดินให้เร็วที่สุดเท่าที่ตนจะเดินได้สัก ๑๕ นาที แล้วต่อจากนั้นจึงเดินช้า ๆ หรือทอดน่องเล่นต่อไปให้ครบ ๑ ชั่วโมงก็นับว่าดีมากพอแล้ว

ขนานที่ ๕ – อาหาร

ยาขนานนี้ต้องจำไว้ว่า เราจะไม่กินอย่างเรียกว่า "อยู่เพื่อกิน" คือกินมากเสียจนเกินความต้องการของร่างกายทำให้เกิดโรคอ้วน ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไต โรคแรงดันเลือดสูง โรคข้ออักเสบ ซึ่งทำให้อายุสั้นได้มาก และจะต้องไม่กินอย่างที่เรียกว่า

"กินเพื่ออยู่" คือกินพอให้รอดตายไปวันหนึ่ง ๆ มีอะไรก็กินลงไปพอให้อิ่มหรือพอให้ชีวิตทนอยู่ได้ แต่เราจะต้องกินอย่างให้ชีวิตมีสุขและปราศจากโรค นั่นคือ กินอาหารให้ได้ปริมาณและคุณค่าทางอาหารที่ร่างกายต้องการ ผักและผลไม้ควรกินให้เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในเมื่ออายุมากขึ้น ลดพวกของหวานของรสจัดและพวกไขมันเสีย งดเว้นพวกอาหารและเครื่องดื่มเป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกายรวมทั้งสิ่งเสพติดทั้งหลายให้สิ้น

อาหารมื้อเช้าควรเป็นอาหารมื้อที่หนักที่สุด มื้อกลางวันลดน้อยลงและมื้อเย็นควรเป็นมื้อที่เป็นอาหารเบา ๆ และน้อยกว่ามื้ออื่น ๆ

ขนาน ๖ – น้ำสะอาด

ยาขนานนี้เป็นยาอายุวัฒนะที่ช่วยชุบชีวิตร่างกายให้สดชื่นอยู่เสมอวันหนึ่งควรจะได้ดื่มน้ำสะอาดเข้าสู่ร่างกายมาก ๆ อย่างน้อยวันละ ๘ แก้วร่างกายต้องการน้ำเป็นจำนวนมาก เซลล์ของร่างกายมีน้ำอยู่เป็นส่วนประกอบเสียส่วนใหญ่ น้ำที่เข้าสู่ร่างกายและช่วยละลายอาหารให้ซึมเข้ากระแสเลือด น้ำทำหน้าที่เป็นส่วนหนึ่งของเลือด น้ำย่อยอาหาร น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำจะช่วยละลายของเสีย และถูกขับออกมาทางเหงื่อทางปัสสาวะ น้ำช่วยควบคุมความร้อนในร่างกายให้คงที่เสมอ น้ำช่วยทำให้ผิวหนังตึงไม่เหี่ยวย่น นี่คือประโยชน์ของน้ำอันเป็นยาขนานนี้

ไม่เพียงแต่ใช้ดื่มเข้าไปเพื่อให้ร่างกายทำหน้าที่ได้ปรกติ น้ำยังสำหรับช่วยทำความสะอาดเสื้อผ้า ผิวกาย และบ้านเรือน ตลอดจน

เครื่องใช้ต่าง ๆ ในความเป็นอยู่ของเราอีกด้วย ความสะอาดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นตัวป้องกันและทำลายโรคได้นานาชนิด

แต่ยาขนานนี้ต้องสำนึกไว้เสมอว่า ไม่ใช่จะเป็นน้ำอย่างไรก็ได้ ต้องเป็นน้ำสะอาดจริง ๆ ด้วย จึงจะเรียกว่าเป็นยาอายุวัฒนะ

ขนานที่ ๗ – พระศาสนา

ยาขนานนี้นับว่าสำคัญมากที่สุดอย่างหนึ่ง ที่ควรจะศึกษาและปฏิบัติ ยาขนานนี้จะช่วยให้รู้จักใช้ชีวิตอยู่อย่างสายกลาง รู้จักที่จะกำจัดอารมณ์เลวร้ายต่าง ๆ ด้วยปัญญา เข้าใจถึงความแท้จริงของชีวิต กล้าที่จะเสริมสร้างสุขภาพจิตให้เกิดขึ้น ทำให้ชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขตลอดไป

ยาอายุวัฒนะทั้ง ๗ ขนานนี้ เมื่อได้ใช้ทุกขนานอยู่เป็นประจำทุกวันแล้ว ผู้ใช้จะเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่เสมอ อายุจะยืนนานจนถึงที่สุด เท่าที่ธรรมชาติควรจะอำนวยให้มีชีวิตอยู่ได้ในโลกนี้ โดยไม่สูญสิ้นไปเสียก่อนที่จะได้ผ่านพ้นไปจนถึงวัยสุดท้ายของชีวิต □

พิมพ์ที่ ร. พ. มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร
นายเฉลียว โพธิเกษม ผู้พิมพ์โฆษณา ๗/๖/๒๕๒๒